主食
359 kcal

透析期
の患者さま向け

思いやりレシピ　Vol.1-015

さつまいもごはん

ポイント

・カリウムが多めのさつまいもですが、使用量が少なくてもその味を堪能できる献立です。
・組み合わせるおかず(副食)は、カリウムが少なめのものを選びましょう。

材料

米…… 90 g (0.6 合)
さつまいも…… 25 g
みりん …… 小さじ1/2(3 g)
酒…… 小さじ1/2 (2.5 g)
食塩…… 少々 (0.5 g)
いりごま(黒)…… 少々 (1.0 g)

栄養価

エネルギー…… 359 kcal
たんぱく質…… 5.5 g
カリウム…… 183 mg
リン…… 86 mg
食塩相当量…… 0.5 g
水分…… 139.9 g

お料理の下準備

・米は研いで水を切っておく。

作り方

1. さつまいもは皮付きのまま1cm角に切って水にさらす。
2. 炊飯器に、米、みりん、酒、食塩を入れ、米の量の目盛りにあわせて水を入れる。
3. ①の水を切って②に入れ、炊飯する。
4. 炊きあがったら器に盛り、いりごまを散らす。

※このレシピは1800kcal、たんぱく質65gの指示栄養量を想定して作成しています。
※栄養価は日本食品成分表2020年版(八訂)を基に計算しています。
※通院されている患者さまにおかれましては、必ず医師にご確認のうえでご活用ください。