



Boehringer
Ingelheim



おいしい健康

CKD ステージG1・G2患者さん向け献立集

惣菜、カット野菜、冷凍食材をフル活用して、狭い台所、小さい冷蔵庫でも15分以内に作れる、単身の方や料理初心者さん向け献立です。

監修：株式会社おいしい健康 管理栄養士 青木 茜



本レシピは以下のCKD患者さんが対象です
eGFR 60以上：正常～軽い腎機能低下(ステージG1・G2)
1日の食事摂取基準が、エネルギー1650kcal、たんぱく質60g、食塩相当量6.0g未満の方

CKDステージや
eGFRに関する
詳細情報はこちら



Boehringer
Ingelheim



兵庫県



作成年月：
2025年11月

監修：株式会社おいしい健康 管理栄養士 青木 茜

お刺し身と大根ミックスを買って来ればさっと5分で作れる献立。
塩昆布のうま味やごまの風味を活かして塩分控えめ。脂の多いサーモンを選んでエネルギーアップ。



G1・G2メインのおかず

サーモンのサラダ丼

材料(1人分)

ご飯	200 g
サーモンの刺し身	60 g
大根ミックスサラダ(市販)	1/2袋 (60 g)
ぽん酢しょうゆ	大さじ1 (18 g)
ごま油	大さじ1/2 (6 g)

1. ご飯を器に盛り、大根ミックスサラダ、サーモンの刺し身の順でのせたら、ぽん酢しょうゆ、ごま油をかけて出来上がりです。

栄養価 (1人分)	エネルギー	521 kcal	たんぱく質	18.0 g
	脂質	16.9 g	炭水化物	78.8 g
	食物繊維	4.2 g	食塩相当量	1.2 g
	カリウム	518 mg	リン	250 mg



G1・G2サイドディッシュ

ブロッコリーの塩昆布あえ

材料(1人分)

冷凍ブロッコリー	70 g
塩昆布	3 g

1. 冷凍ブロッコリーは耐熱容器に入れ、ラップをせずに電子レンジ(600W)で1分加熱したら、余分な水けをきります。
2. 1に塩昆布を入れて混ぜ合わせたら出来上がりです。

※加熱時間は1人分の目安。

栄養価 (1人分)	エネルギー	27 kcal	たんぱく質	3.2 g
	脂質	0.3 g	炭水化物	4.8 g
	食物繊維	3.4 g	食塩相当量	0.5 g
	カリウム	201 mg	リン	57 mg

※分量は野菜の皮、肉・魚の骨や内臓を取り除いたもので、食べられる部分の分量を表示しています。

※掲載されているレシピはアレルギー反応がおきないことを保証するものではありません。ご利用にあたっては使用している食材やご自身の体調などもご考慮の上ご自身の判断でご利用ください。

※食材と服用している薬剤との組み合わせについては、医師・薬剤師の指導にしたがってください。

※レシピの栄養価は文部科学省「日本食品標準成分表(八訂)増補2023年」より算出しています。

監修：株式会社おいしい健康 管理栄養士 青木 茜

レンジで作れる麻婆豆腐の献立。普通の豆腐でなく厚揚げを使うことで水きり不要で、エネルギーアップにも。ドレッシングは手作りして塩分カット。



G1・G2メインのおかず

レンチン 厚揚げで麻婆豆腐

材料(1人分)

絹ごし厚揚げ	150 g
豚ひき肉	20 g
刻み小ねぎ	10 g
みそ	小さじ1 (6 g)
にんにくチューブ	小さじ1/2 (2 g)
しょうがチューブ	小さじ1/2 (2 g)
A 鶏がらスープの素	小さじ1/2 (1.3 g)
片栗粉	小さじ1/3 (1 g)
ラー油(お好みで)	小さじ1/4 (1 g)
水	大さじ2 (30 g)

1. 耐熱ボウル(または耐熱容器)に、豚ひき肉、小ねぎ、Aを入れて混ぜ合わせたら、厚揚げを一口大に手でちぎりながらのせます。
2. ふんわりとラップをして電子レンジ(600W)で3分加熱します。全体を混ぜ合わせたら出来上がりです。

※加熱時間は1人分の目安。

栄養価 (1人分)	エネルギー	229 kcal	たんぱく質	16.6 g
	脂質	16.4 g	炭水化物	8.4 g
	食物繊維	2.8 g	食塩相当量	1.6 g
	カリウム	526 mg	リン	238 mg



G1・G2サイドディッシュ

大根ミックスの中華サラダ

材料(1人分)

大根ミックスサラダ(市販)	60 g
ミニトマト	3個 (30 g)
白ごま	小さじ1 (3 g)
A ぽん酢しょうゆ	小さじ1 (6 g)
ごま油	小さじ1 (4 g)

1. Aを混ぜ合わせてドレッシングを作ります。
2. 大根ミックスサラダ、トマトを器に盛り、ドレッシングをかけて出来上がりです。

栄養価 (1人分)	エネルギー	78 kcal	たんぱく質	1.7 g
	脂質	5.7 g	炭水化物	6.4 g
	食物繊維	2.0 g	食塩相当量	0.5 g
	カリウム	298 mg	リン	48 mg

※分量は野菜の皮、肉・魚の骨や内臓を取り除いたもので、食べられる部分の分量を表示しています。

※掲載されているレシピはアレルギー反応がおきないことを保証するものではありません。ご利用にあたっては使用している食材やご自身の体調などもご考慮の上ご自身の判断でご利用ください。

※食材と服用している薬剤との組み合わせについては、医師・薬剤師の指導にしたがってください。

※レシピの栄養価は文部科学省「日本食品標準成分表(八訂)増補2023年」より算出しています。

監修：株式会社おいしい健康 管理栄養士 青木 茜

ボリューム満点の肉野菜炒めの献立。香味野菜を活かして塩分控えめでも物足りなさを感じない。
食材もカット野菜や手でちぎれるものだけなので包丁いらず。



G1・G2メインのおかず

豚肉ときのこのさっぱり炒め

材料(1人分)

豚バラ薄切り肉	60 g
片栗粉	小さじ1 (3 g)
ピーマン	1個 (30 g)
カットしめじ	30 g
エリンギ	小1本 (30 g)
ごま油	小さじ1 (4 g)
A ぼん酢しょうゆ	大さじ1 (18 g)
しょうがチューブ	小さじ1 (4 g)

- ピーマンはヘタの横から親指を押し込んで種とワタを取り出したら、手で一口大に割り、エリンギは縦に10等分ほどに裂きます。
- 豚バラ肉は食べやすい大きさに切ったら片栗粉をまぶします。キッチンバサミで切ると包丁を使わずに作れます。
- フライパンにごま油を中火で熱し、しめじ、エリンギ、ピーマンに少し焼き色がつくまで焼いたら端によけ、豚肉を加えて炒めます。
- 豚バラ肉に火が通ったら、Aを入れ、炒め合わせて出来上がりです。

栄養価 (1人分)	エネルギー	298 kcal	たんぱく質	11.2 g
	脂質	25.6 g	炭水化物	9.0 g
	食物繊維	2.8 g	食塩相当量	1.2 g
	カリウム	471 mg	リン	155 mg



G1・G2サイドディッシュ

なすのネギみれ

材料(1人分)

なす	1本 (80 g)
A 刻み小ねぎ	5 g
鶏がらスープの素	小さじ1/2 (1.3 g)
にんにくチューブ	小さじ1/2 (2 g)

- なすは丸ごとラップで包み、電子レンジ(600W)で2分加熱したら、粗熱をとります。
急いでのときは氷水につけてもよいです。
- なすの粗熱がとれたら、手でヘタをとり、縦に10等分ほどに裂いて器に入れ、Aを加えてあえたら出来上がりです。
※加熱時間は1人分の目安。

栄養価 (1人分)	エネルギー	22 kcal	たんぱく質	1.2 g
	脂質	0.1 g	炭水化物	5.5 g
	食物繊維	1.9 g	食塩相当量	0.7 g
	カリウム	212 mg	リン	31 mg

※分量は野菜の皮、肉・魚の骨や内臓を取り除いたもので、食べられる部分の分量を表示しています。

※掲載されているレシピはアレルギー反応がおきないことを保証するものではありません。ご利用にあたっては使用している食材やご自身の体調などもご考慮の上ご自身の判断でご利用ください。

※食材と服用している薬剤との組み合わせについては、医師・薬剤師の指導にしたがってください。

※レシピの栄養価は文部科学省「日本食品標準成分表(八訂)増補2023年」より算出しています。

監修：株式会社おいしい健康 管理栄養士 青木 茜

材料をボウルに入れて混ぜ合わせ、あとはレンジにお任せの10分で作れる簡単カレー。
ルウでなくカレー粉を使うひと手間で大幅な塩分カットに。まとめて作れるのもうれしい。



G1・G2メインのおかず

野菜たっぷり キーマカレー

材料(1人分)

ご飯	180 g
豚ひき肉	40 g
ミニトマト	5個 (50 g)
冷凍ブロッコリー	40 g
ゆで卵	1個 (50 g)
A ケチャップ	大さじ1と1/2 (27 g)
オリーブ油	小さじ1 (4 g)
にんにくチューブ	小さじ1/2 (2 g)
カレー粉	小さじ1 (2 g)
鶏がらスープの素	小さじ1/2 (1.3 g)

1. 耐熱容器に豚ひき肉、Aを入れて混ぜ合わせたら、凍ったままのブロッコリー、ミニトマトを加えて軽く混ぜ合わせます。
2. ふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600W)で6分加熱したら、ブロッコリーとミニトマトを少し崩すように混ぜ合わせます。
3. 器にご飯を盛り、2、半分に切ったゆで卵をのせたら出来上がりです。
※加熱時間は1人分の目安。2人分で作る場合の加熱時間は8分が目安です。
※ゆで卵は、沸騰した湯に入れて8分ほどゆでるとちょうどいい半熟に仕上がります。
※オムライスの分と一緒に作る場合は2人分(ゆで卵を除く)で作ってください。

栄養価 (1人分)	エネルギー	536 kcal	たんぱく質	20.9 g
	脂質	17.2 g	炭水化物	82.6 g
	食物繊維	6.3 g	食塩相当量	1.8 g
	カリウム	619 mg	リン	261 mg



G1・G2サイドディッシュ

きのこのマリネサラダ

材料(1人分)

エリンギ	小1本(30 g)
カットしめじ	30 g
ぼん酢しょうゆ	小さじ1 (6 g)
オリーブ油	小さじ1 (4 g)

1. エリンギは手で縦に10等分ほどに裂き、しめじと一緒に耐熱容器に入れて、ふんわりとラップをかけます。
2. 電子レンジ(600W)で2分加熱したら、きのこからでた水分を捨てます。ぼん酢とオリーブ油を加えて混ぜたら完成です。
※加熱時間は1人分の目安。

栄養価 (1人分)	エネルギー	55 kcal	たんぱく質	1.9 g
	脂質	4.3 g	炭水化物	3.7 g
	食物繊維	2.1 g	食塩相当量	0.4 g
	カリウム	230 mg	リン	60 mg

※分量は野菜の皮、肉・魚の骨や内臓を取り除いたもので、食べられる部分の分量を表示しています。

※掲載されているレシピはアレルギー反応がおきないことを保証するものではありません。ご利用にあたっては使用している食材やご自身の体調なども考慮の上ご自身の判断でご利用ください。

※食材と服用している薬剤との組み合わせについては、医師・薬剤師の指導にしたがってください。

※レシピの栄養価は文部科学省「日本食品標準成分表(八訂)増補2023年」より算出しています。

監修：株式会社おいしい健康 管理栄養士 青木 茜

週の後半に入り忙しいことも多い木曜日。
惣菜のアジフライで5分で作れる献立に。
キャベツにこしょうを効かせて、ソースが控えめでも満足な味わい。



G1・G2メインのおかず

惣菜で アジフライソースキャベツ丼

材料(1人分)

ご飯	200 g
あじフライ(市販)	小さめ1枚(50 g)
せん切りキャベツ(市販)	60 g
粗びき黒こしょう	少々
とんかつソース	大さじ1 (18 g)

1. 器に盛ったご飯にせん切りキャベツをのせ、黒こしょうを振ります。あじフライをのせてとんかつソースをかけたら出来上がりです。

※あじフライはオーブントースターで温めると、衣がカリッとしてよりおいしくいただけます。

栄養価 (1人分)	エネルギー	485 kcal	たんぱく質	15.9 g
	脂質	9.8 g	炭水化物	86.9 g
	食物繊維	4.3 g	食塩相当量	1.2 g
	カリウム	375 mg	リン	212 mg



G1・G2サイドディッシュ

だしいらず 厚揚げと塩昆布のみそ汁

材料(1人分)

絹ごし厚揚げ	50 g
水	130 ml
塩昆布	2 g
みそ	小さじ2/3 (4 g)
刻み小ねぎ	少々(1 g)

1. 鍋に水、塩昆布を入れて中火にかけて沸騰したら、絹ごし厚揚げを一口大にちぎりながら加えます。
2. 再び沸々としてきたらみそを溶きます。器に盛り、小ねぎを散らします。

栄養価 (1人分)	エネルギー	63 kcal	たんぱく質	4.8 g
	脂質	4.1 g	炭水化物	3.1 g
	食物繊維	1.2 g	食塩相当量	0.9 g
	カリウム	184 mg	リン	76 mg

※分量は野菜の皮、肉・魚の骨や内臓を取り除いたもので、食べられる部分の分量を表示しています。

※掲載されているレシピはアレルギー反応がおきないことを保証するものではありません。ご利用にあたっては使用している食材やご自身の体調などもご考慮の上ご自身の判断でご利用ください。

※食材と服用している薬剤との組み合わせについては、医師・薬剤師の指導にしたがってください。

※レシピの栄養価は文部科学省「日本食品標準成分表(八訂)増補2023年」より算出しています。

監修：株式会社おいしい健康 管理栄養士 青木 茜

前日のせん切りキャベツの残りをを使って作る塩焼きそば。
せん切りキャベツなら麺に馴染んで、水分も出にくいのもポイント。
麺類はどうしても塩分が高くなるので副菜は辛味を活かして塩分控えめに。



G1・G2メインのおかず

せん切りキャベツで 塩焼きそば

材料(1人分)

中華麺(焼きそば用)	1玉(170 g)
豚バラ薄切り肉	50 g
せん切りキャベツ	70 g
ピーマン	1個(30 g)
ごま油	小さじ1 (4 g)
水	大さじ2 (30 g)
A 鶏がらスープの素	小さじ1 (2.5 g)
にんにく	小さじ1/2 (2 g)
粗びき黒こしょう	少々

1. ピーマンは縦半分に切り、種とワタを取り除いたら横に5mm幅に、豚バラ肉は2cm幅に切ります。
2. フライパンにごま油を中火で熱し、豚バラ肉、ピーマンを入れて炒めます。
3. 豚バラ肉に火が通ったら、中華麺と水を入れて麺をほぐすように炒めます。水けがなくなったらAを加えて炒め合わせます。
4. 調味料が全体に行き渡ったら、せん切りキャベツを加え、さっと混ぜ合わせて出来上がりです。

栄養価 (1人分)	エネルギー	525 kcal	たんぱく質	17.1 g
	脂質	24.8 g	炭水化物	67.4 g
	食物繊維	7.2 g	食塩相当量	1.8 g
	カリウム	478 mg	リン	166 mg



G1・G2サイドディッシュ

なすのピリ辛昆布あえ

材料(1人分)

なす	1本(80 g)
白ごま	小さじ2/3 (2 g)
塩昆布	2 g
ラー油	少々(0.5 g)

1. なすは7mm幅の輪切りにし、耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600W)で2分加熱します。
2. なすの水けをしっかりと絞り、白ごま、塩昆布、ラー油を加えてあえたら出来上がりです。
※加熱時間は1人分の目安。
※なすが熱い場合は、スプーンを押し当てて水けを絞ると安心です。

栄養価 (1人分)	エネルギー	35 kcal	たんぱく質	1.6 g
	脂質	1.7 g	炭水化物	5.2 g
	食物繊維	2.3 g	食塩相当量	0.4 g
	カリウム	220 mg	リン	39 mg

※分量は野菜の皮、肉・魚の骨や内臓を取り除いたもので、食べられる部分の分量を表示しています。

※掲載されているレシピはアレルギー反応がおきないことを保証するものではありません。ご利用にあたっては使用している食材やご自身の体調などもご考慮の上ご自身の判断でご利用ください。

※食材と服用している薬剤との組み合わせについては、医師・薬剤師の指導にしたがってください。

※レシピの栄養価は文部科学省「日本食品標準成分表(八訂)増補2023年」より算出しています。

監修：株式会社おいしい健康 管理栄養士 青木 茜 先生

水曜日にまとめて作ったキーマカレーで作るアレンジオムレツ。
とろとろ卵はレンジでかんたんに作れます。すべて電子レンジで作れるので洗い物も少ない。



G1・G2メインのおかず

キーマカレーで とろとろ卵のオムライス

材料(1人分)

ご飯	180 g
野菜たっぷりキーマカレー(水曜日の献立)	1人分(165 g)
ケチャップ	小さじ1 (6 g)
とろとろ卵	
卵(Mサイズ)	1個(50 g)
オリーブ油	小さじ1 (4 g)

- 耐熱皿にご飯とキーマカレーを入れて混ぜ合わせラップをせずに、電子レンジ(600W)で1分30秒加熱します。
- 別の耐熱容器に、卵を割り入れオリーブ油を加えて、卵白をきるように混ぜ合わせたら、ふんわりとラップをかけます。
- 電子レンジ(600W)で50秒ほど加熱したら混ぜ合わせ、1のご飯の上にのせます。ケチャップをかけて出来上がりです。
※加熱時間は1人分の目安。
※卵はお好みのかたさになるように加熱時間を調整してください。

栄養価 (1人分)	エネルギー	582 kcal	たんぱく質	20.8 g
	脂質	21.0 g	炭水化物	84.3 g
	食物繊維	6.4 g	食塩相当量	2.0 g
	カリウム	642 mg	リン	264 mg



G1・G2サイドディッシュ

ピーマンとエリンギの温サラダ

材料(1人分)

ピーマン	1個 (30 g)
エリンギ	1本 (40 g)
ぼん酢しょうゆ	小さじ1/2 (3 g)
にんにくチューブ	小さじ1/4 (1 g)
粗びき黒こしょう	少々

- ピーマンは縦半分に切って種とワタを取り、さらに横に1cm幅に切ります。エリンギは長さを半分にしてから、薄切りにします。
- 1を耐熱容器に入れてふんわりとラップをし、電子レンジ(600W)で1分加熱します。
- 食材から出た水分を捨て、熱々のうちにAであえたら出来上がりです。
※加熱時間は1人分の目安。お好みで冷やしてもおいしくいただけます。

栄養価 (1人分)	エネルギー	22 kcal	たんぱく質	1.5 g
	脂質	0.2 g	炭水化物	4.6 g
	食物繊維	2.1 g	食塩相当量	0.2 g
	カリウム	206 mg	リン	45 mg

※分量は野菜の皮、肉・魚の骨や内臓を取り除いたもので、食べられる部分の分量を表示しています。

※掲載されているレシピはアレルギー反応がおきないことを保証するものではありません。ご利用にあたっては使用している食材やご自身の体調なども考慮の上ご自身の判断でご利用ください。

※食材と服用している薬剤との組み合わせについては、医師・薬剤師の指導にしたがってください。

※レシピの栄養価は文部科学省「日本食品標準成分表(八訂)増補2023年」より算出しています。