



Boehringer
Ingelheim



おいしい健康

CKD ステージG3a患者さん向け献立集

食事制限が厳しくても、家族と家族と一緒に食事を楽しめて、忙しいときでも20分以内に作れる献立です。※ご家族は普通のご飯で、主菜の肉や魚の量は調整してください。

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 45以上・60未満：半分程度の腎機能低下(ステージG3a)
1日の食事摂取基準が、エネルギー1650kcal、たんぱく質40g、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



栃木県



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

フライパンで蒸すだけで作れるちゃんちゃん焼きの献立。
魚のおかずはたんぱく質が多くなりがちなので、低たんぱくご飯をセレクト。
作り置きにもできる、レンジで作れるひじき煮を組み合わせる。



G3aメインのおかず

サーモンのちゃんちゃん焼き

材料(2人分)

サーモン(切り身).....	小2切れ (120 g)	
キャベツ.....	2枚分 (80 g)	
玉ねぎ.....	1/2個 (80 g)	
もやし.....	1/2袋 (100 g)	
粗びき黒こしょう.....	少々	
バター.....	大さじ1と1/3 (16 g)	
刻み小ねぎ.....	6g	
A		
	みそ.....	大さじ1 (18 g)
	みりん.....	大さじ1 (18 g)
	にんにくチューブ.....	小さじ1 (4 g)

1. キャベツはざく切り、玉ねぎは薄切りにします。Aを混ぜ合わせておきます。
2. フッ素樹脂加工のフライパンに、もやし、キャベツ、玉ねぎ、サーモンの順番でのせたら、粗びき黒こしょうを振りまします。
3. フライパンに蓋をして中火にかけ、サーモンの表面が白っぽくなるまで3分ほど蒸し焼きにした後、1のAを回し入れます。
4. 再び蓋をして、さらに3分ほどサーモンに火が通るまで焼いたら器に盛り、熱々のうちにバターをのせ、小ねぎを散らしたら出来上がりです。

栄養価 (1人分)	エネルギー	259 kcal	たんぱく質	15.2 g
	脂質	17.1 g	炭水化物	13.5 g
	食物繊維	2.5 g	食塩相当量	1.4 g
	カリウム	454 mg	リン	201 mg



G3aサイドディッシュ

レンチン ひじき煮

材料(2人分)

乾燥芽ひじき・	6 g
にんじん・	40 g
めんつゆ(3倍濃縮)・	小さじ1 (7 g)
砂糖・	大さじ2/3 (6 g)
水・	大さじ1と1/3 (20 g)
白ごま・	小さじ1 (3 g)

1. ひじきはたっぷりの水で戻したら、水けを絞ります。にんじんは長さ3cmの細切りにします。
2. すべての材料を耐熱ボウルに入れてふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600W)で4分加熱し、5分ほど蒸らします。
3. 全体を混ぜ合わせ、器に盛って出来上がりです。
※加熱時間は2人分の目安。にんじんがかたい場合は追加加熱をしてください。

栄養価 (1人分)	エネルギー	36 kcal	たんぱく質	0.9 g
	脂質	0.9 g	炭水化物	7.5 g
	食物繊維	2.3 g	食塩相当量	0.5 g
	カリウム	266 mg	リン	20 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

フライパンで焼くだけのヤンニョムチキンの献立。
コチュジャンなどを使わずに身近な材料だけで作れるのもポイント。
メインがしっかり味なので副菜は酸味をいかして塩分控えめ。



G3aメインのおかず

ヤンニョムチキンポテト

材料(2人分)

鶏手羽中	6本(100 g)	
片栗粉	適量	
冷凍フライドポテト(素揚げ)	100 g	
ごま油	大さじ2/3 (8 g)	
白ごま	小さじ1 (3 g)	
A	ケチャップ	大さじ1 (18 g)
	しょうゆ	小さじ1と1/3 (8 g)
	にんにくチューブ	大さじ2/3 (8 g)
	ラー油	小さじ1/2 (2 g)

1. 鶏手羽中に片栗粉をまぶします。Aを混ぜ合わせておきます。
2. フライパンにごま油を中火で熱し、鶏手羽中と凍ったままのフライドポテトを入れて時々転がしながら焼きます。
3. 肉に火が通ったら弱火にし、混ぜ合わせたAを加えて絡めます。器に盛り、ごまを振って出来上がりです。

栄養価 (1人分)	エネルギー	295 kcal	たんぱく質	11.3 g
	脂質	18.3 g	炭水化物	24.0 g
	食物繊維	1.9 g	食塩相当量	1.1 g
	カリウム	515 mg	リン	123 mg



G3aサイドディッシュ

キャベツと大根の甘酢漬け

材料(2人分)

キャベツ		1.5枚分(60 g)
大根		3cm分(80 g)
にんじん		1/6本(20 g)
A	酢	 大さじ1と1/3 (20 g)
	砂糖	 大さじ1 (9 g)
	塩	 0.4 g

1. キャベツはざく切りに、大根はいちょう切りにします。にんじんは細切りか、いちょう切りにします。
2. 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2分加熱したら、軽く水けを絞ります。
3. Aを混ぜ合わせてから、2に加えてあえます。味がなじんだら出来上がりです。
※加熱時間は2人分の目安。

栄養価 (1人分)	エネルギー	37 kcal	たんぱく質	0.6 g
	脂質	0.1 g	炭水化物	8.8 g
	食物繊維	1.3 g	食塩相当量	0.2 g
	カリウム	180 mg	リン	18 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

ジューシーな豚バラ巻きとみそ汁の献立。
肉の量が少ないので、肉巻きにすることでボリュームアップ。
みそ汁は具たくさんにすることで、汁量が少なくても満足できる。



G3aメインのおかず

もやしの豚バラ巻き

材料(2人分)

豚バラ薄切り肉	5枚(100 g)	
もやし	1/2袋(100 g)	
片栗粉	適量	
刻み小ねぎ	10g	
ごま油	大さじ2/3 (8 g)	
A	ぼん酢しょうゆ	大さじ1 (18 g)
	にんにくチューブ	小さじ1 (4 g)

付け合わせ

ミニトマト	6個(60 g)
リーフレタス	2枚(60 g)

- 豚バラは半分の長さに切ります。もやしを10等分にわけ、豚バラの端にのせて巻き、片栗粉をまぶします。
- フライパンにごま油を入れて中火で熱し、1の巻き終わりを下にして並べ転がしながら焼きます。
- 肉に火が通ったら、弱火にして混ぜ合わせたAを加えて絡めながら煮詰めます。
- 器に盛って小ねぎを散らしたら、ミニトマトとリーフレタスを添えて出来上がりです。

栄養価 (1人分)	エネルギー	271 kcal	たんぱく質	9.4 g
	脂質	21.9 g	炭水化物	11.3 g
	食物繊維	1.8 g	食塩相当量	0.7 g
	カリウム	446 mg	リン	112 mg



G3aサイドディッシュ

キャベツと大根の具たくさんみそ汁

材料(2人分)

キャベツ	2枚分(80 g)
大根	2cm分(60 g)
無添加和風だしの素	2 g
水	240 ml
みそ	大さじ2/3 (12 g)

- キャベツをざく切りに、大根は厚さ5mmのいちよう切りにします。
- 水、和風だしの素、大根を鍋に入れて中火にかけます。沸騰したらキャベツも加えます。
- 大根がやわらかくなったら、火を弱めてみそを溶いたら出来上がりです。

栄養価 (1人分)	エネルギー	27 kcal	たんぱく質	1.7 g
	脂質	0.4 g	炭水化物	5.0 g
	食物繊維	1.4 g	食塩相当量	0.9 g
	カリウム	243 mg	リン	41 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

スパゲッティを別ゆでせずに、ボウル1つで作れるレンチンパスタの献立。
生クリームを使ってエネルギーアップ。麺類は塩分が高くなりがちなので、
ドレッシングは塩を使わずにしょうがの風味と酸味をいかして塩分カット。



G3aメインのおかず

レンジで ベーコンとほうれん草の
クリームパスタ

材料(2人分)

スパゲッティ(乾)	140 g
ベーコン(1/2サイズ)	4枚 (40 g)
冷凍ほうれん草	120 g
生クリーム	120 ml
粗びき黒こしょう(お好みで)	少々
A 顆粒コンソメ	小さじ1と1/3 (4 g)
にんにくチューブ	小さじ2 (8 g)
水	200 ml

1. 耐熱ボウルにスパゲッティを半分に折って入れ、ベーコンを1cm幅にキッチンバサミで切りながら加えます。
2. Aも加えたらふんわりとラップをし、電子レンジ(600W)で8分加熱します。
3. 一度取り出し、生クリーム、凍ったままのほうれん草を加えて混ぜ合わせます。再びラップをして2分加熱します。
4. 器に盛り、お好みで粗びき黒こしょうを振って出来上がりです。

※加熱時間は2人分の目安。スパゲッティがかたい場合は様子を見ながら追加加熱をしてください。

栄養価 (1人分)	エネルギー	559 kcal	たんぱく質	15.3 g
	脂質	31.2 g	炭水化物	60.1 g
	食物繊維	5.8 g	食塩相当量	1.8 g
	カリウム	380 mg	リン	217 mg



G3aサイドディッシュ

リーフレタスのサラダ しょうがドレ

材料(2人分)

リーフレタス	4枚(120 g)
A 酢	小さじ2 (10 g)
砂糖	小さじ2 (6 g)
オリーブ油	小さじ2 (8 g)
しょうがチューブ	小さじ1 (4 g)

1. リーフレタスを食べやすい大きさにちぎって器に盛ります。Aを混ぜ合わせてドレッシングを作ります。
2. 食べるときに、ドレッシングをかけていただきます。

栄養価 (1人分)	エネルギー	60 kcal	たんぱく質	0.9 g
	脂質	4.1 g	炭水化物	5.3 g
	食物繊維	1.1 g	食塩相当量	0.0 g
	カリウム	297 mg	リン	25 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

木曜日は、かつおのたたきとアボカドで作るのっけるだけのかんたん丼の献立。
2品で15分以内に完成。しょうゆではなく、ぼん酢とごま油をきかせた漬けだれで塩分カット。
低たんぱくご飯でたんぱく質量をセーブ。



G3aメインのおかず

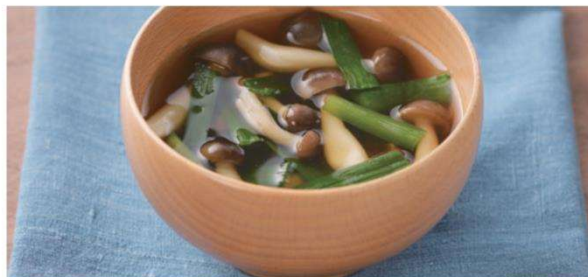
ごま香る かつおのたたきと
アボカドの漬け丼

材料(2人分)

1/25低たんぱくご飯	400 g
かつおたたき刺し身	80 g
アボカド	1個(140 g)
青じそ	4枚(2 g)
マヨネーズ	大さじ2/3 (8 g)
A 白ごま	大さじ2/3 (6 g)
ぼん酢しょうゆ	大さじ2 (36 g)
ごま油	大さじ1 (12 g)

1. アボカドは1.5cm角くらいに、かつおのたたきは1枚を2～3等分に切ったらボウルなどに入れて、Aを加えてあえます。
2. ご飯を器に盛り、1をのせて、マヨネーズをトッピングします。せん切りかまたは手でちぎって青じそを散らしたら出来上がりです。

栄養価 (1人分)	エネルギー	616 kcal	たんぱく質	13.0 g
	脂質	26.2 g	炭水化物	86.6 g
	食物繊維	4.4 g	食塩相当量	1.2 g
	カリウム	634 mg	リン	204 mg



G3aサイドディッシュ

にらとしめじのお吸い物

材料(2人分)

カットしめじ	80 g
にら	20 g
無添加和風だしの素(顆粒)	2 g
水	240 ml
しょうゆ	大さじ2/3 (12 g)

1. にらは2～3cmの長さに切ります。
キッチンバサミを使うと包丁を使わずにすみます。
2. 和風だしの素、水、しめじを入れて中火にかけ、しめじに火が通ったらにらとしょうゆを加え、沸騰直前まで煮たら出来上がりです。

栄養価 (1人分)	エネルギー	18 kcal	たんぱく質	2.1 g
	脂質	0.2 g	炭水化物	3.2 g
	食物繊維	1.7 g	食塩相当量	1.0 g
	カリウム	298 mg	リン	67 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。

※この献立は、1日の食事摂取基準が、エネルギー1650kcal、たんぱく質40g、食塩相当量6.0g未満の方を対象としています。

監修:株式会社おいしい健康 管理栄養士 青木 茜

餃子にはらをキッチンバサミでザクザク切ることで、包丁を使わずに作れるかんたんレシピに。
にはらをたっぷり使うことで、酢とラー油だけのたれでも満足な味わいです。



G3aメインのおかず

にはらたっぷり 棒餃子

材料(2人分)

餃子の皮	10枚(60 g)	
豚ひき肉	60 g	
にら	80 g	
ごま油	大さじ1 (12 g)	
青じそ(あれば)	2枚(1 g)	
A	しょうがチューブ	小さじ2 (8 g)
	にんにくチューブ	小さじ1 (4 g)
	しょうゆ	小さじ1と1/3 (8 g)
たれ	酢	大さじ1と1/3 (20 g)
	ラー油	少々

- ボウルにひき肉、Aを入れて練ったら、にはらをキッチンバサミで1cm位の長さにザクザクと切って加え、混ぜ合わせます。
- ラップを広げ、餃子の皮を並べます。1を筒状にのせ、皮の両端が少し重なるように折りたたみます。
- フライパンにごま油を入れて2を並べ、中火にかけます。焼き色がついたら裏返して水(50ml位)を入れ、蓋をします。
- 3分ほど蒸し焼きにしたら、器に盛ります。あれば青じそを添えます。酢とラー油のたれでいただきます。

栄養価 (1人分)	エネルギー	218 kcal	たんぱく質	9.2 g
	脂質	11.7 g	炭水化物	20.4 g
	食物繊維	1.8 g	食塩相当量	0.8 g
	カリウム	343 mg	リン	76 mg



G3aサイドディッシュ

ほうれん草とわかめのナムル

材料(2人分)

冷凍ほうれん草	80 g	
カットわかめ	4 g	
A	しょうゆ	小さじ1 (6 g)
	ごま油	大さじ2/3 (8 g)
	白ごま	小さじ1 (3 g)

- カットわかめはたっぷりの水で戻したら水けをしっかりと絞ります。
- 冷凍ほうれん草を耐熱容器に入れて、電子レンジ(600W)で1分加熱します。水分が出ている場合はしっかりと取り除きます。
- 2に、1のわかめ、Aを入れて混ぜ合わせたら出来上がりです。

栄養価 (1人分)	エネルギー	61 kcal	たんぱく質	2.1 g
	脂質	5.0 g	炭水化物	3.1 g
	食物繊維	2.5 g	食塩相当量	0.7 g
	カリウム	207 mg	リン	40 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

レンジにおまかせのかんたんハヤシライス。

塩分が気になるルウを使わずに、バターやトマト水煮を使うことでうま味とコクが出て満足な味わい。

フルーツの酸味をいかしたサラダで塩分カット。



G3aメインのおかず

ルウ不要 レンチンハヤシライス

材料(2人分)

ご飯	360 g	
牛バラ薄切り肉(こま切れ肉でも)	80 g	
片栗粉	大さじ2/3 (6 g)	
玉ねぎ	中1個 (200 g)	
カットしめじ	60 g	
A	トマト水煮	1缶 (360 g)
	中濃ソース	大さじ1 (18 g)
	ケチャップ	大さじ1 (18 g)
	バター	大さじ2/3 (8 g)
	顆粒コンソメ	小さじ1 (3 g)

1. 玉ねぎは1cm幅のくし形切りにします。牛バラ肉は食べやすい大きさに手でほぐしたら、片栗粉をまぶします。
2. 耐熱ボウルに1、しめじを入れたら、Aも加えます。ふんわりとラップをし、電子レンジ(600W)で6分加熱します。
3. 一度取り出し、全体を混ぜ合わせ再びラップをしてさらに2分加熱したら、器に盛ったご飯にかけて出来上がりです。
※加熱時間は2人分の目安。

栄養価 (1人分)	エネルギー	610 kcal	たんぱく質	12.7 g
	脂質	24.5 g	炭水化物	92.9 g
	食物繊維	7.8 g	食塩相当量	1.6 g
	カリウム	867 mg	リン	210 mg



G3aサイドディッシュ

オレンジとベビーリーフのサラダ

材料(2人分)

ベビーリーフ	30 g	
オレンジ	1 個 (100 g)	
A	酢	大さじ1 (15 g)
	オリーブ油	小さじ1 (4 g)
	塩	小さじ1/6 (1 g)
	粗びき黒こしょう	少々

1. オレンジは皮をむき、食べやすい大きさに切ります。白い部分をできるだけ取り除くと苦味が減ります。
2. Aと1のオレンジをボウルなどで混ぜ合わせます。食べる直前にベビーリーフとあえたら出来上がりです。

栄養価 (1人分)	エネルギー	45 kcal	たんぱく質	0.9 g
	脂質	2.1 g	炭水化物	5.7 g
	食物繊維	0.8 g	食塩相当量	0.5 g
	カリウム	71 mg	リン	12 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。