



Boehringer
Ingelheim



おいしい健康

CKD ステージG4患者さん向け献立集

外食や市販品ではなかなか難しい料理も、手作りすることで、食塩など制限がある栄養素に配慮し、ご家族と一緒に楽しめる献立です。少ない材料で作れ、かんたん時短の工夫を盛り込みました。
※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 15以上・30未満：高度の腎機能低下(ステージG4)
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、
カリウム1500mg以下の方

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

電子レンジで作れる、濃厚な明太クリームうどんの献立。
生クリームを使ってエネルギーアップ。うどんはどうしても塩分が高くなってしまうので、
ごまの風味をいかしたあえものを組み合わせて塩分を調整。



G4メインのおかず

濃厚明太クリームうどん

材料(2人分)

冷凍うどん 2玉 (400 g)
 バター(食塩不使用) 大さじ2 (24 g)
 明太子(ほぐし身) 大さじ2 (30 g)
 生クリーム 100 ml
 めんつゆ(3倍濃縮) 小さじ1 (7 g)
 刻み小ねぎ 10 g
 刻み海苔(または焼き海苔) 1 g
 (焼き海苔の場合1/3枚)

1. 冷凍うどん、バターを耐熱ボウルに入れ、ふんわりとラップをし、電子レンジ(600W)で5分30秒ほど加熱します。
2. うどんが熱いうちに、明太子(トッピング用に少し残す)、生クリーム、めんつゆを入れて混ぜ合わせたら器に盛ります。
3. 残しておいた明太子、小ねぎ、刻み海苔を散らして出来上がりです。焼き海苔の場合は少しもんでから散らします。

※加熱時間は2人分の目安。

栄養価 (1人分)	エネルギー	503 kcal	たんぱく質	9.8 g
	脂質	32.8 g	炭水化物	48.1 g
	食物繊維	2.9 g	食塩相当量	1.9 g
	カリウム	121 mg	リン	132 mg



G4サイドディッシュ

豆苗とえのきのごまあえ

材料(2人分)

豆苗 1袋 (100 g)
 えのきたけ 60 g
 白すりごま 大さじ1と1/3 (10 g)
 砂糖 小さじ1 (3 g)
 しょうゆ 小さじ1/3 (2 g)

1. 豆苗、えのきはキッチンバサミで4cmの長さに切り、耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをします。
2. 1を電子レンジ(600W)で2分加熱します。粗熱をとり、軽く水けを絞ります。
3. 2に白すりごま、砂糖、しょうゆを加えてあえたら出来上がりです。

※加熱時間は2人分の目安。

栄養価 (1人分)	エネルギー	60 kcal	たんぱく質	3.8 g
	脂質	3.0 g	炭水化物	6.4 g
	食物繊維	2.9 g	食塩相当量	0.1 g
	カリウム	191 mg	リン	86 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

ふわふわかに玉風がメインの中華献立。卵など材料はお財布にもやさしいのがポイント。
えのきなどでかさ増しすることで卵1個でも満足できるボリュームに。
酸味と辛味が効いたかぶの甘酢あえを組み合わせ、カリウムや食塩にも配慮。



G4メインのおかず

ワンパン かに玉風あんかけ

材料(2人分)

卵 (Mサイズ)	2個 (100 g)	
えのきたけ	80 g	
かに風味かまぼこ	2本 (30 g)	
マヨネーズ	大さじ2 (24 g)	
刻み小ねぎ	20 g	
ごま油	大さじ1 (12 g)	
A	しょうゆ	小さじ2/3 (4 g)
	片栗粉	小さじ1 (3 g)
	鶏ガラスープの素	小さじ1 (2.5 g)
	水	120 ml

1. えのきは1cm幅に切り、かに風味かまぼこは細かく裂きます。
2. ボウルで卵を溶いたら、1、マヨネーズ、小ねぎを入れて混ぜ合わせます。
3. フライパンにごま油を中火で熱し、2の卵液(1人分)を流し入れて13cm位の円形にします。
4. 3分ほど焼いたら裏返し、さらに30秒ほど焼いたら器に盛ります。
5. 同じフライパンにAを入れて中火にかけ、かき混ぜながらとろみがつくまで煮詰めます。4にかけたら出来上がりです。

栄養価 (1人分)	エネルギー	243 kcal	たんぱく質	9.8 g
	脂質	20.3 g	炭水化物	7.1 g
	食物繊維	1.8 g	食塩相当量	1.6 g
	カリウム	267 mg	リン	160 mg



G4サイドディッシュ

かぶのピリ辛甘酢あえ

材料(2人分)

かぶ	2個 (120 g)
酢	大さじ1 (15 g)
砂糖	大さじ2/3 (6 g)
塩	小さじ1/6 (1 g)
赤とうがらし(輪切り)	少々 (0.4 g)

1. かぶは皮をむき、8等分のくし形切りにしたら、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分加熱します。
2. 取り出したら熱いうちに、Aを入れ混ぜ合わせます。10分ほど味をなじませたら出来上がりです。

※加熱時間は2人分の目安。

※かぶは葉の根元を少し残すと、彩りがよくなります。残す場合は根元に土が残っている場合があるのできれいに洗ってください。

栄養価 (1人分)	エネルギー	26 kcal	たんぱく質	0.4 g
	脂質	0.1 g	炭水化物	6.2 g
	食物繊維	0.9 g	食塩相当量	0.5 g
	カリウム	156 mg	リン	16 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

お鍋1つでさっと煮るだけで作れる牛丼の献立。牛バラ肉を使うことにより、たんぱく質を抑えつつ、エネルギーアップ。副菜のほうれん草は冷凍野菜を使うことで、湯がくなどの下処理不要でカリウムを控えめにできる。



G4メインのおかず

牛丼

材料(2人分)

ご飯		360 g
牛バラ薄切り肉		120 g
玉ねぎ		小1個 (140 g)
A	酒	 大さじ2 (30 g)
	しょうゆ	 大さじ1 (18 g)
	砂糖	 大さじ1 (9 g)
	水	 100 ml

1. 玉ねぎは1cm幅のくし形切りにします。牛バラ肉が大きい場合は食べやすい大きさに切ります。
2. 玉ねぎとAを鍋に入れて中火にかけます。沸騰したら牛バラ肉を入れて煮込みます。アクが出ていたらすくいます。
3. 汁の量が半分ほどになったら、器に盛ったご飯の上にのせて出来上がりです。

栄養価 (1人分)	エネルギー	573 kcal	たんぱく質	13.6 g
	脂質	24.3 g	炭水化物	78.8 g
	食物繊維	3.8 g	食塩相当量	1.4 g
	カリウム	307 mg	リン	164 mg



G4サイドディッシュ

ほうれん草の明太あえ

材料(2人分)

冷凍ほうれん草		100 g
明太子(ほぐし身)		大さじ2/3 (10 g)
めんつゆ(3倍濃縮)		小さじ1/2強 (4 g)

1. ほうれん草は袋の表示時間通りに解凍します。水が出ている場合は絞り、ボウルなどに入れます。
2. 1に明太子、めんつゆを加えてあえたら出来上がりです。

※電子レンジで解凍する場合は、2人分で600W、2分30秒が目安です。

栄養価 (1人分)	エネルギー	19 kcal	たんぱく質	2.6 g
	脂質	0.3 g	炭水化物	2.3 g
	食物繊維	1.7 g	食塩相当量	0.6 g
	カリウム	118 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

ツナやコーンの缶詰を使った、レンジで作る具たくさんピラフの献立。
包丁もフライパンも使わないので後片づけも楽ちん。ツナやコーンにうま味があるので、
塩分控えめでも満足な味わい。スープは生クリームを使ってエネルギーアップ。



G4メインのおかず

レンチン ツナの具たくさんピラフ

材料(2人分)

ご飯(冷ご飯).....	360 g
ツナ油漬.....	1缶(70 g)
ホールコーン.....	60 g
ピーマン.....	1個(30 g)
カットしめじ.....	40 g
A	
バター(食塩不使用).....	大さじ2(24 g)
にんにくチューブ.....	小さじ2(8 g)
塩.....	小さじ1/4強(1.6 g)
粗びき黒こしょう.....	少々

1. ピーマンは縦半分に切って種とヘタをとり、繊維を断つように細切りにします。
2. 耐熱ボウルにご飯、具材、Aの順に入れたらふんわりとラップをし、電子レンジ(600W)で4分加熱します。
3. 取り出したら全体を混ぜ合わせて出来上がりです。

※加熱時間は2人分の目安。

※冷たいご飯を使うとパラパラに仕上がります。温かいご飯を使う場合は少し冷ましてから使ってください。

栄養価 (1人分)	エネルギー	498 kcal	たんぱく質	12.3 g
	脂質	18.4 g	炭水化物	75.4 g
	食物繊維	4.7 g	食塩相当量	1.4 g
	カリウム	296 mg	リン	158 mg



G4サイドディッシュ

かぶのクリームスープ

材料(2人分)

かぶ.....	2個(120 g)
かぶの葉.....	20 g
水.....	200 ml
顆粒コンソメ.....	小さじ1(3 g)
生クリーム.....	大さじ4(60 ml)

1. かぶは皮をむき、8等分のくし形に切り、かぶの葉は3cmの長さに切ります。
2. 鍋に1、水、コンソメを入れて中火にかけ、かぶがやわらかくなるまで煮ます。
3. 2に生クリームを加え、沸騰直前まで温めたら出来上がりです。

栄養価 (1人分)	エネルギー	138 kcal	たんぱく質	1.3 g
	脂質	13.0 g	炭水化物	5.9 g
	食物繊維	1.1 g	食塩相当量	0.7 g
	カリウム	209 mg	リン	46 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

ねぎとろを買ってくれば10分で作れる手巻き寿司の献立。すし飯を手作りするひと手間で塩分を大幅にカット。低たんぱく質ご飯にすることでネタをしっかりと楽しめる。
カリウムが控えめなもやしを使った具たくさんみそ汁で満足感アップ。



G4メインのおかず

ねぎとろ手巻き寿司

材料(2人分)

低たんぱくご飯(1/25) 400 g
ねぎとろ 100 g
焼き海苔 全形3枚 (9 g)
青じそ 6枚 (3 g)

A 酢 大さじ2 (30 g)
砂糖 大さじ1 (9 g)

B しょうゆ 大さじ2/3 (12 g)
練りわさび(お好みで) 小さじ2/3 (4 g)

1. Aを混ぜ合わせてすし酢を作り、低たんぱくご飯と合わせてすし飯を作ります。ねぎとろにBを混ぜ合わせます。
2. 焼き海苔を半分に切り、すし飯を等分にして広げるようにのせ、端に青じそ、ねぎとろの順にのせて巻いたら出来上がりです。

※ねぎとろはなるべく白っぽい脂肪が多いものを選ぶと、たんぱく質を控えめにできます。

栄養価 (1人分)	エネルギー	531 kcal	たんぱく質	12.0 g
	脂質	15.6 g	炭水化物	87.4 g
	食物繊維	1.7 g	食塩相当量	1.1 g
	カリウム	310 mg	リン	169 mg



G4サイドディッシュ

しょうが香る 具たくさんみそ汁

材料(2人分)

もやし 1/2袋 (100 g)
カットしめじ 40 g
無添加和風だしの素 2 g
水 240 ml
しょうがチューブ 小さじ1 (4 g)
みそ 大さじ2/3 (12 g)
刻み小ねぎ 2 g

1. 鍋にしめじ、和風だしの素、水を入れて中火にかけます。沸騰したらもやしを加えて3分ほど煮ます。
2. 火を弱め、しょうがを加えて、みそを溶きます。器に盛り、刻み小ねぎを散らします。

栄養価 (1人分)	エネルギー	26 kcal	たんぱく質	2.6 g
	脂質	0.5 g	炭水化物	4.1 g
	食物繊維	1.7 g	食塩相当量	0.9 g
	カリウム	218 mg	リン	59 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

なにかと忙しい金曜日は、冷凍ミニハンバーグを使って、のっけるだけの簡単ロコモコ丼に。
副菜の春雨を使ったマヨサラダは、たんぱく質や塩分を抑えつつ、エネルギーアップもできる。



G4メインのおかず

のっけるだけ ロコモコ風丼

材料(2人分)

ご飯	360 g
冷凍ミニハンバーグ	4個 (120 g)
ゆで卵	1個 (50 g)
カットレタス(市販)	60 g

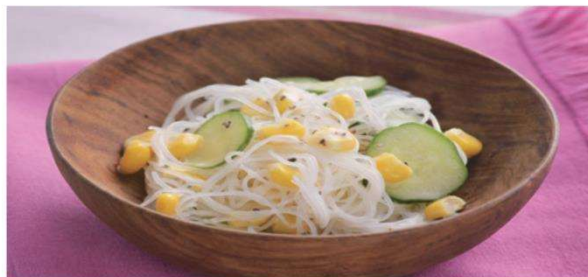
A(ソース)

ケチャップ	大さじ1 (18 g)
中濃ソース	大さじ1 (18 g)
バター(食塩不使用)	大さじ1 (12 g)

1. ハンバーグは袋の表示通りに温めます。Aを耐熱容器に入れ、ラップはせずに電子レンジ(600W)で30秒加熱したら混ぜます。
2. 器にご飯、カットレタスを盛り、ハンバーグ、半分に切ったゆで卵をのせます。ハンバーグにソースをかけたら出来上がりです。

※加熱時間は2人分の目安。

※ゆで卵は沸騰した湯に入れて8分が目安です。



G4サイドディッシュ

春雨とコーンのマヨサラダ

材料(2人分)

春雨	20 g
きゅうり	1/2本 (50 g)
ホールコーン	10 g
マヨネーズ	大さじ1 (12 g)
酢	大さじ2/3 (10 g)
粗びき黒こしょう	少々

1. 春雨は、熱湯をかけて戻し、長い場合は食べやすい長さ
に切ります。きゅうりは小口切りにします。
2. 1、コーンをボウルなどに入れ、マヨネーズ、酢、黒こしょう
を加えてあえたら出来上がりです。

栄養価 (1人分)	エネルギー	84 kcal	たんぱく質	0.5 g
	脂質	4.6 g	炭水化物	10.6 g
	食物繊維	0.9 g	食塩相当量	0.1 g
	カリウム	60 mg	リン	17 mg

栄養価 (1人分)	エネルギー	516 kcal	たんぱく質	16.0 g
	脂質	16.2 g	炭水化物	80.4 g
	食物繊維	3.3 g	食塩相当量	1.6 g
	カリウム	343 mg	リン	188 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

春巻きがメインの中華風献立。春巻きは中の具材を炒めずに作るのでかんたん。
さらに、中の具材にしっかり味をつけることで、たれなどを付けずに食べられて、塩分カットに。
カリウムが控えめなもやしやきゅうりの副菜を組み合わせる。



G4メインのおかず

豚バラとにらの春巻き

材料(2人分)

春巻きの皮	6枚 (72 g)	
豚バラ薄切り肉	40 g	
にら	60 g	
春雨	20 g	
揚げ油	適量	
A	酒	大さじ2 (30 g)
	しょうゆ	大さじ1/2 (9 g)
B	水溶き片栗粉	
	片栗粉	小さじ1 (3 g)
	水	大さじ2/3 (10 g)

1. にらは3cm幅、豚バラ肉は1cm幅に切り、春雨は熱湯で戻し、3cm幅に切ります。全てをボウルに入れてAで下味をつけます。
2. 春巻きの皮を広げ、1を手前にのせて巻き、巻き終わりは水溶き片栗粉でのりづけして止めます。1人3本作ります。
3. フライパンに1cmほどの深さになるように油を入れ中火にかけます。180℃くらいに温まったら2をやさしく入れます。
4. 片面がきつね色になったらひっくり返し、両面がきつね色になるまで揚げて出来上がりです。

※菜箸を油に入れて、多量の泡が勢いよく上がる状態が180℃の目安です。

栄養価 (1人分)	エネルギー	337 kcal	たんぱく質	6.9 g
	脂質	19.9 g	炭水化物	33.5 g
	食物繊維	1.2 g	食塩相当量	1.1 g
	カリウム	220 mg	リン	44 mg



G4サイドディッシュ

もやしときゅうりの彩りナムル

材料(2人分)

もやし	1/2袋 (100 g)	
きゅうり	1/2本 (50 g)	
かに風味かまぼこ	2本 (30 g)	
A	酢	大さじ2/3 (10 g)
	にんにくチューブ	小さじ1 (4 g)
	鶏がらスープの素	小さじ1弱 (2 g)

1. きゅうりは縦半分にしてから、斜め薄切りにし、もやしと一緒に耐熱ボウルに入れてふんわりとラップをします。
2. 1を電子レンジ(600W)で2分程加熱します。粗熱がとれたらしっかりと水けを絞ってボウルに戻します。
3. 2に、縦にかに風味かまぼこを裂いて入れ、Aを加えてあえたら出来上がりです。

※加熱時間は2人分の目安。

栄養価 (1人分)	エネルギー	31 kcal	たんぱく質	3.2 g
	脂質	0.2 g	炭水化物	4.6 g
	食物繊維	0.9 g	食塩相当量	0.9 g
	カリウム	119 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。