



Boehringer
Ingelheim



おいしい健康

CKD ステージG3b患者さん向け献立集

制限のある栄養素に配慮しつつ、冷凍野菜など市販品の活用で15分以内に作れる、続けられる時短かんたん。1人分ずつからでも作れて、食材を無駄なく使い回すことでお財布にもやさしい献立です。

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 30以上・45未満：半分程度の腎機能低下(ステージG3b)
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2000mg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

市販のせん切りキャベツや、冷凍シーフードミックスを使い、混ぜて焼くだけのかんたんお好み焼きの献立。

お好み焼きの生地、卵を使わないのでたんぱく質が控えめ。

ごまとぼん酢の酸味をいかした副菜で塩分控えめでも満足。



G3bメインのおかず

混ぜて焼くだけ 海鮮お好み焼き

材料(1人分)

せん切りキャベツ(市販)・	100 g	
冷凍シーフードミックス・	50 g	
揚げ玉(天かす)・	大さじ2強(10 g)	
ごま油・	大さじ1(12 g)	
A(生地)	冷凍とろろ・	40 g
	小麦粉・	大さじ4(36 g)
	こしょう・	少々
	水・	大さじ4(60 ml)
トッピング	お好み焼きソース・	大さじ2/3(14 g)
	マヨネーズ・	大さじ1と1/2(18 g)
	削り節・	少々(0.5 g)
	青のり・	少々

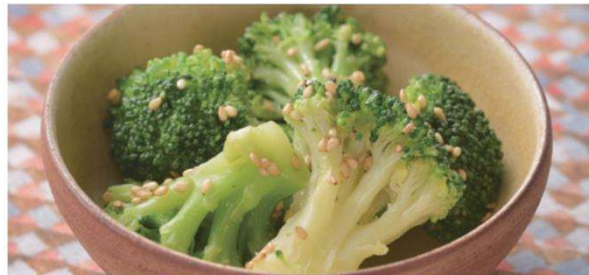
1. ボウルでAをしっかり混ぜ合わせたら、さらにせん切りキャベツ、凍ったままのシーフードミックス、揚げ玉を加えて混ぜます。

2. フライパンにごま油を入れて中火にかけ、1を直径18cmほどに広げます。5分焼いたら裏返し、蓋をしてさらに5分焼きます。

3. 2を器に盛り、お好み焼きソース、マヨネーズ、削り節、青のりをトッピングして出来上がりです。

※冷凍とろろは解凍してから使ってください。

栄養価 (1人分)	エネルギー	506 kcal	たんぱく質	13.5 g
	脂質	30.9 g	炭水化物	45.7 g
	食物繊維	3.4 g	食塩相当量	1.7 g
	カリウム	501 mg	リン	74 mg



G3bサイドディッシュ

ブロッコリーの胡麻ぼんあえ

材料(1人分)

冷凍ブロッコリー・	60 g
白ごま・	小さじ1/2(1.5 g)
ぼん酢しょうゆ・	小さじ2/3(4 g)
ごま油・	小さじ1/2(2 g)

1. ブロッコリーは袋の表示時間通りに解凍し、軽く水けをきります。白ごま、ぼん酢、ごま油であえたら出来上がりです。

※電子レンジで解凍する際は、ふんわりとラップをして600Wで2分が目安です(1人分)。

栄養価 (1人分)	エネルギー	47 kcal	たんぱく質	2.8 g
	脂質	3.1 g	炭水化物	3.7 g
	食物繊維	2.8 g	食塩相当量	0.2 g
	カリウム	143 mg	リン	56 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

カリウムが少ない大根を使った、回鍋肉風のレンチン炒めがメインの中華献立。
甜麺醤などを使わずに身近な調味料でできるのもポイント。
副菜は、前日のせん切りキャベツを使い回すことで節約にも。



G3bメインのおかず

豚肉と大根の回鍋肉風

材料(1人分)

豚バラ薄切り肉	60 g	
大根	80 g	
刻み長ねぎ	5 g	
A	みりん	大さじ1/2 (9 g)
	みそ	小さじ1 (6 g)
	ごま油	小さじ1 (4 g)
	しょうゆ	小さじ1/2 (3 g)
	片栗粉	小さじ1/2 (1.5 g)
	赤とうがらし(輪切り)	少々 (0.2 g)

1. 大根は厚さ1cmのいちよう切りに、豚バラ肉は食べやすい大きさに切ります。
2. 大根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分加熱します。
3. 2に豚バラ肉、長ねぎ、Aを入れて混ぜ合わせたら再びラップをし、電子レンジ(600W)でさらに3分加熱します。
4. 電子レンジから取り出したら全体を混ぜ合わせ、器に盛っ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	309 kcal	たんぱく質	10.1 g
	脂質	25.7 g	炭水化物	10.5 g
	食物繊維	1.6 g	食塩相当量	1.3 g
	カリウム	379 mg	リン	110 mg



G3bサイドディッシュ

キャベツとわかめの塩だれあえ

材料(1人分)

せん切りキャベツ	50 g	
カットわかめ(乾)	3 g	
A	白ごま	小さじ1/3 (1 g)
	にんにくチューブ	小さじ1/2 (2 g)
	鶏がらスープの素	小さじ1/2 (1.3 g)

1. カットわかめは水で戻して、水けをしっかりと絞ります。
2. ボウルなどにせん切りキャベツ、1のわかめ、A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	27 kcal	たんぱく質	1.5 g
	脂質	0.7 g	炭水化物	4.8 g
	食物繊維	1.8 g	食塩相当量	0.7 g
	カリウム	141 mg	リン	29 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

たんぱく質が控えめな豚バラを使ったしゃぶしゃぶサラダの献立。

たれは、ねぎやしょうがなど薬味を使って塩分カット。

みそ汁は、レンジを使って鍋いらず。きのこのうま味をいかして、みそが少なめでも満足できる味わいに。



G3bメインのおかず

ねぎだれで 豚のしゃぶしゃぶサラダ

材料(1人分)

豚バラ薄切り肉	60 g
水菜	20 g
ねぎだれ	
刻み長ねぎ	10 g
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)
ごま油	小さじ1 (4 g)

1. 水菜は4cmの長さに、豚バラ肉は半分に切ります。包丁を使うのが面倒な場合は、キッチンバサミを使うのもおすすめです。
2. ねぎだれの材料を混ぜ合わせます。
3. 鍋に湯を沸かし、豚バラ肉を広げるように入れます。再び沸々としてきたら火を止めて余熱で火を通し、取り出して水けをきります。
4. 器に水菜を敷き、その上に3の豚バラ肉を盛ります。ねぎだれをかけていただきます。
※豚バラ肉は余熱で火を通すことで、しっとりやわらかく仕上がりますが、火の通りが心配な場合はすぐ火を止めて煮てください。

栄養価 (1人分)	エネルギー	274 kcal	たんぱく質	9.9 g
	脂質	25.3 g	炭水化物	3.5 g
	食物繊維	0.9 g	食塩相当量	1.2 g
	カリウム	316 mg	リン	107 mg



G3bサイドディッシュ

レンチン 大根としめじのみそ汁

材料(1人分)

大根	50 g
カットしめじ	30 g
無添加和風だしの素	1 g
水	110 ml
みそ	小さじ1 (6 g)

1. 大根は5mm幅のいちょう切りにしたら、みそ以外の材料と一緒に耐熱の器に入れてふんわりとラップを
2. 電子レンジ(600W)で2分加熱したら一度取り出します。みそを加えて混ぜ、さらに30秒ほど加熱したら出来上がりです。
※加熱時間は1人分の目安。
※大根がかたい場合は、みそを入れる前に30秒ずつ追加加熱をしてください。

栄養価 (1人分)	エネルギー	27 kcal	たんぱく質	2.1 g
	脂質	0.6 g	炭水化物	5.1 g
	食物繊維	2.0 g	食塩相当量	0.9 g
	カリウム	318 mg	リン	62 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

材料を混ぜて、レンチンするだけのかんたんリゾットの献立。

塩分控えめでも、魚介とトマトでうま味たっぷり。お好み焼きの残りのシーフードミックスを使い切り。

副菜はすでに火が通った冷凍野菜を炒めるだけなのであっという間に完成。



G3bメインのおかず

魚介のトマトリゾット

材料(1人分)

ご飯	180 g
冷凍シーフードミックス	50 g
トマト水煮	100 g
オリーブ油	大さじ1 (12 g)
にんにくチューブ	小さじ1 (4 g)
顆粒コンソメ	小さじ1/2 (1.5 g)
粗びき黒こしょう	少々

1. 黒こしょう以外の材料を耐熱ボウルに入れて混ぜ合わせ、ふんわりとラップをして電子レンジ(600W)で6分加熱します。
2. 一度取り出して混ぜ合わせ、再びラップをしてさらに1分加熱します。器に盛って、黒こしょうを振って出来上がりです。
※加熱時間は1人分の目安。
※シーフードミックスは解凍せずに、そのまま使用します。

栄養価 (1人分)	エネルギー	450 kcal	たんぱく質	12.6 g
	脂質	13.0 g	炭水化物	73.4 g
	食物繊維	4.0 g	食塩相当量	1.4 g
	カリウム	419 mg	リン	92 mg



G3bサイドディッシュ

ブロッコリーとポテトのソテー

材料(1人分)

冷凍ブロッコリー	30 g
冷凍フライドポテト(素揚げ)	40 g
バター	小さじ1 (4 g)
塩	0.5 g

1. フライパンにバターを入れて中火で熱し、溶けてきたら凍ったままのブロッコリーとフライドポテトを加えて炒めます。
2. ブロッコリーやフライドポテトが温まり、焼き色が付いてきたら、塩を振って出来上がりです。

栄養価 (1人分)	エネルギー	129 kcal	たんぱく質	2.4 g
	脂質	7.6 g	炭水化物	14.5 g
	食物繊維	2.5 g	食塩相当量	0.6 g
	カリウム	329 mg	リン	42 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、惣菜のかき揚げをのっけるだけ丼のかんたん献立。
かき揚げはエネルギーを確保でき、天ぷらの中ではたんぱく質控えめ。
汁は具たくさんすることで、野菜もとれて塩分カットに。



G3bメインのおかず

かき揚げ天丼

材料(1人分)

ご飯	200 g
かき揚げ(市販)	1個(80 g)
めんつゆ(3倍濃縮)	小さじ1(7 g)
みりん	小さじ1(6 g)
A(天つゆ)	
片栗粉	小さじ1/3(1 g)
水	大さじ1(15 g)

1. Aを耐熱容器に入れてしっかりと混ぜ合わせたら、ラップはせずに電子レンジ(600W)で1分加熱します。
2. 器にご飯を盛り、かき揚げをのせ、1の天つゆをかけて出来上がりです。
※加熱時間は1人分の目安。とろみがつかない場合は10秒ずつ追加加熱をしてください。
※かき揚げはオーブントースターで温めると、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	518 kcal	たんぱく質	12.6 g
	脂質	9.7 g	炭水化物	97.7 g
	食物繊維	4.1 g	食塩相当量	1.1 g
	カリウム	243 mg	リン	188 mg



G3bサイドディッシュ

水菜とわかめのみそ汁

材料(1人分)

水菜	20 g
カットしめじ	20 g
カットわかめ(乾)	1 g
無添加和風だしの素	1 g
水	120 ml
みそ	小さじ1(6 g)

1. 水菜はキッチンバサミか包丁で長さ3cmほどに切ります。わかめは水で戻して水けをきります。
2. 鍋にしめじ、和風だしの素、水を入れて中火にかけて沸騰したら、水菜、わかめを加えて1分ほど煮ます。
3. 弱火にし、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	25 kcal	たんぱく質	2.3 g
	脂質	0.5 g	炭水化物	4.2 g
	食物繊維	2.1 g	食塩相当量	0.9 g
	カリウム	321 mg	リン	62 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

レンジで作るキムチチャーハンの献立。疲れがでやすい、週末の金曜日は、メインも副菜も、食材と調味料が少なめで、包丁を使わずに作れるのがポイント。サラダに揚げ玉を使ってエネルギーアップ。



G3bメインのおかず

レンチン ツナキムチチャーハン

材料(1人分)

ご飯(冷ご飯)	200 g
白菜キムチ	50 g
ごま油	大さじ1 (12 g)
ツナ水煮(固形量)	1缶 (50 g)
刻み長ねぎ	10 g

- 耐熱ボウルにすべての材料を入れて混ぜます。ふんわりとラップをし、電子レンジ(600W)で3分加熱したら出来上がりです。
※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。
※加熱時間は1人分の目安。



G3bサイドディッシュ

レタスと揚げ玉のやみつきサラダ

材料(1人分)

カットレタス(市販)	60 g
揚げ玉(天かす)	大さじ2強 (10 g)
白ごま	小さじ1/2 (1.5 g)
ぼん酢しょうゆ	小さじ2/3 (4 g)
にんにくチューブ	小さじ1/2 (2 g)
ごま油	小さじ1/2 (2 g)

- ボウルなどでAを混ぜ合わせ、レタスと揚げ玉を加えてさっとあえたら出来上がりです。

栄養価(1人分)	エネルギー	99 kcal	たんぱく質	1.5 g
	脂質	7.3 g	炭水化物	7.6 g
	食物繊維	0.9 g	食塩相当量	0.4 g
	カリウム	146 mg	リン	27 mg

栄養価(1人分)	エネルギー	471 kcal	たんぱく質	14.3 g
	脂質	13.0 g	炭水化物	77.8 g
	食物繊維	4.4 g	食塩相当量	1.7 g
	カリウム	338 mg	リン	175 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

風味豊かなペペロンチーノの献立。スパゲッティは別ゆでせずに、フライパン1つで作るので洗い物もかんたん。冷凍ブロッコリーは湯がなくても、生に比べてカリウム控えめ。フライドポテトは、自分で味付けすることで塩分カットに。



G3bメインのおかず

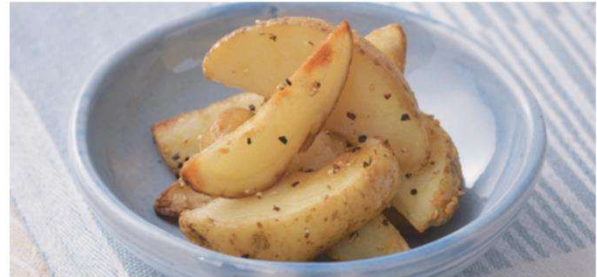
ワンパン ブロッコリーのペペロンチーノ

材料(1人分)

スパゲッティ(乾)	70 g
冷凍ブロッコリー	60 g
水	250 ml
オリーブ油	大さじ1と1/2 (18 g)
にんにくチューブ	小さじ1 (4 g)
塩	小さじ1/4 (1.5 g)
赤とうがらし(輪切り・お好みで)	少々 (0.5 g)

A

1. フライパンに水、スパゲッティを半分に折って入れ中火にかけます。沸騰したら、凍ったままのブロッコリー、Aを加えます。
2. 水けがなくなるまで、時々かき混ぜながら煮詰めたら出来上がりです。
※辛いのが苦手な場合は、赤とうがらしの量を調整してください。
※スパゲッティがかたい場合は、水を大さじ2〜3ほど追加してさらに煮詰めてください。



G3bサイドディッシュ

フライドポテト コンソメ味

材料(1人分)

冷凍フライドポテト(素揚げ)	60 g
顆粒コンソメ	小さじ1/3 (1 g)
粗びき黒こしょう	少々

1. フライドポテトは袋の表示通りに温めます。熱々のうちに、黒こしょう、顆粒コンソメをまぶして、絡めたら出来上がりです。
※フライドポテトの加熱時間(1人分)は、オーブントースターで5〜7分が目安です。

栄養価 (1人分)	エネルギー	140 kcal	たんぱく質	1.8 g
	脂質	6.4 g	炭水化物	19.9 g
	食物繊維	1.9 g	食塩相当量	0.4 g
	カリウム	399 mg	リン	30 mg

栄養価 (1人分)	エネルギー	430 kcal	たんぱく質	11.6 g
	脂質	19.6 g	炭水化物	56.1 g
	食物繊維	6.6 g	食塩相当量	1.7 g
	カリウム	299 mg	リン	141 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。