

腎不全の方の為の料理レシピ

平成 18 年 3 月 4 日実施用

すき焼き風煮

【材料】1 人分

牛肉	40 g
たまねぎ	60 g
ねぎ	10 g
生しいたけ	20 g (1 枚)
しらたき	50 g
サラダ油	10 g (大さじ 1 強)
醤油	7 g (小さじ 1.5)
上白糖	10 g (大さじ 1)

【作り方】

牛肉、玉ねぎ、ねぎは食べやすい大きさに切っておく。

生しいたけは石ずちを除き、しらたきは長さをそろえて切りさつと茹でます。

鍋に油をひき、肉を焼き調味料(砂糖・醤油・酒少々)を加え、野菜を加えて煮込みます。

シーチキンのマヨネーズ和え

【材料】1 人分

ほうれん草	50 g
シーチキン油漬缶	15 g
マヨネーズ	15 g

【作り方】

ほうれん草はたっぷりの水で下茹でします。食べやすい長さに切り。水気をしばっておきます。

にシーチキンの油漬とマヨネーズを加えよく和えます。

ワインゼリー

【材料】1 人分

寒天	0.5 g
上白糖	10 g
粉あめ	20 g
赤ぶどう酒	40 ml
水	30 ml
ホイップクリーム	10 g

【作り方】

分量の水に寒天と粉あめを加え煮溶かします。

に赤ぶどう酒を加えよく攪拌してから容器に流し入れる。

あら熱がとれたら冷蔵庫内で冷やします。

冷えて固まったら皿に盛りホイップクリームで飾ります。