

腎不全の方の為の料理レシピ[®]

平成18年5月13日実施用

魚の漬け焼き

《材料》1人分

魚切り身(1切れ)	45g
醤油	3g
酒	2g
油	2g

《作り方》

醤油と酒で漬けタレを作ります。
のタレに15分程漬けておきます。
よく温めたフライパンで焼きます。

大根なます

《材料》1人分

大根	40g
人参	5g
砂糖	2g(小さじ1/3)
酢	7g

《作り方》

大根と人参を薄く線切りにして流水にさらします。
たっぷりの沸騰湯で茹でます。
甘酢を作り、を漬けておいて、しんなりしたら出来上がりです。

ごま豆腐

《材料》1人分

白練りごま	10g(大さじ1)
片栗粉	10g(大さじ1)
だし汁	70cc
赤味噌	5g
砂糖	3g
だし汁	5cc

《作り方》

鍋に分量の片栗粉を秤り入れだし汁を加えます。
練りゴマを加えてから弱火にかけて、十分に攪拌しながら熱を加えていきます。
が透明になり、十分に火が通り粘りができたら、水に濡らした容器に流し入れます。
あら熱がとれたら冷蔵庫内で冷やしてかためます。
切り分けたゴマ豆腐に味噌たれをかけます。

サツマイモのレモン煮

《材料》1人分

さつまいも	40g
りんご	40g
砂糖	10g(大さじ1強)
粉あめ	30g
レモン汁	5cc

《作り方》

たっぷりのお湯でサツマイモとりんごを茹でて水分は捨てます。
新たに材料がひたひたになるまで水をくわえて粉あめ、砂糖とレモン汁を加えて煮込みます。