

# 腎不全食料理教室

2006/11/18 実施

カリウムを制限する場合は、野菜は一度茹でて水にさらしましょう



## メニュー

1食: 550kcal 蛋白質 15.5g 塩分 1.3g カリウム 934mg (主食 150gの場合)

十五穀米  
 たらホイル焼き  
 ゆずなます  
 すまし汁  
 抹茶寒

## たらホイル焼き



材料1人分: たら 50g マヨネーズ 10g ゆずこしょう 3g しめじ 30g

玉葱 30g 人参 20g

蛋白 30g 制限の方は、たら 40gで

- ① 玉葱は薄めにスライスし、しめじは洗いほぐす
- ② 人参は皮をむき、薄めに輪切りにし花型で型を抜く
- ③ マヨネーズ、ゆずこしょうを混ぜ合わせる
- ④ アルミホイルを30cm長に切り、たらに③を塗り①～②を加えホイルを包みオープンで20～30分焼く

## なます



材料1人分: 大根 60g 人参 10g 乾燥ゆず 1g 酢 6g 塩 0.3g

砂糖 6g

- ① 大根、人参は皮をむき、細めの千切りにし塩を振り水気をよく切っておく
- ② 乾燥ゆずは水でもどす
- ③ 砂糖、酢、塩を混ぜ三杯酢を作り、①②を加えよく和える

## すまし汁



材料1人分: とろろ昆布 3g みつば 3g 塩 0.5g 減塩醤油 1.7g

だし汁 (180cc 昆布 1.5g かつお節 3g)

- ① 鍋に分量の水、だし昆布を入れ火にかけ沸騰したら昆布を取り出す。そこへかつお節を入れ一煮立ちさせ、かつお節を取り出し塩、醤油を加えすまし汁となる
- ② とろろ昆布、みつばを汁椀に入れ①の汁を注ぐ

## 抹茶寒



粉あめを使い  
 カロリーアッ  
 プしました

材料1人分: 粉寒天 0.8g 抹茶 0.7g 水 80g 砂糖 8g 黄桃缶 15g み

かん缶 15g パイナップル缶 15g 粉あめ 10g

- ① 鍋に水、砂糖、抹茶を入れ沸騰させる
- ② 沸騰したら粉寒天を混ぜ、冷やし固める
- ③ 別鍋に水と粉あめを入れ、火にかけシロップを作り冷ます
- ④ 固まった②をさいの目に切り、各果物缶と和え③をかける

## 十五穀米



材料: 精白米 3合 十五穀米 30g さつま芋 25g (さつま芋は1人当り)

- ① 精白米はよく洗い3合分の水加減にし、十五穀米(洗わず)を加える
- ② さつま芋はよく洗い、皮はむかず7mm角のサイコロ状に切り、①に入れそのまま炊く

蛋白 30g、40制限の方は、普通ご飯 130g、蛋白 50g 制限は普通ご飯 150g盛り、さつまいも 25gをのせる