

腎不全食料理教室

2007/04/14 実施



メニュー

1食: 719kcal 蛋白質 18.9g 塩分 1.4g カリウム 587mg (普通ご飯 130g の場合)

和風ロコモコ
人参ドレッシングサラダ
すまし汁
豆腐のレアチーズケーキ

蛋白制限 30g・40g の方は低蛋白ご飯を利用しましょう

和風ロコモコ



ハワイのロコモコ料理を和風にアレンジしました

材料 1人分: A (木綿豆腐 25g 鶏ひき肉 25g 生ひじき 5g 卵 3g 玉葱 30g パン粉(乾) 3g)
B (だし汁 20g 減塩醤油 5g みりん 9g 砂糖 3g)
C (大根おろし 30g 万能ねぎ 3g おろし生姜 3g)
刻みのり 適量 プチトマト 1個半 貝割れ 3g
卵 20g サラダ油 3g

①豆腐ハンバーグを作る (A)

豆腐はレンジで水きり (2~3分) する、玉葱はみじん切りにし鶏肉、ひじき、パン粉、卵とよく混ぜ合わせる

② ①を焼き、焼き色が付いたら水を加え蒸し焼きにする。水気が無くなったら、だし汁、醤油、みりん、砂糖を加え一煮立ちさせる (B)

③ プチトマトは半分に切り、貝割れは根元を切りよく洗う

④ 卵は割りほぐし、薄焼き卵を作り、端から細く切る

⑤ 大根、生姜はおろし、万能ねぎは細かく端から切り全て合わせる (C)

⑥ ご飯の上に刻みのり、②の豆腐ハンバーグ、③④⑤を盛り付ける

人参ドレッシングサラダ



材料 1人分: おろし人参 20g レタス 20g 新玉葱 15g
サラダ油 7g 塩 0.3g 酢 6g こしょう 少々

① 人参はすりおろす

② レタスは手でちぎり、玉葱は薄くスライスし水にさらす。

③ サラダ油、塩、酢、こしょうを混ぜ、①のおろし人参を加え、人参ドレッシングを作る

④ 器にレタス、玉葱を盛り、③のドレッシングをかける

カリウム制限のある方はレタス、玉葱をよく水にさらしましょう

すまし汁



材料 1人分: えのき 5g みつば 3g 減塩醤油 1.7g 塩 0.5g
だし汁 (水 180cc 昆布 1.5g かつお節 3g)

① えのきは根元を切り、みつばは 3cm 長さに切る

② だし汁をとる

鍋に分量の水、昆布を入れ沸騰したら昆布を取り出し、さらにかつお節を加え一煮立ちさせたら、かつお節を取り出す。塩、醤油を入れる

③ ①を②に入れ煮立てる

豆腐のレアチーズケーキ



豆腐を加えても豆腐のにおいはあまり感じられず、とてもおいしいです。MCT クッキーを使いカロリーアップ！！

材料1人分：クリームチーズ 14g 絹豆腐 20g ヨーグルト 10g

砂糖 8g 粉ゼラチン 1.3g 水 4g 無塩バター 4g

MCT クッキー 12g (2枚)

- ① 無塩バターは、常温におき軟らかくする
- ② ビニール袋にクッキー、バターを入れ手でつぶしよく混ぜる
- ③ 器に②をしきつめ、冷蔵庫で冷やしておく
- ④ クリームチーズはレンジに 20~30 秒かけ軟らかくする。泡だて器でさらに混ぜ軟らかくする
- ⑤ ①に砂糖、豆腐、ヨーグルトの順に、泡だて器でよく混ぜながら加える
- ⑥ 分量の水にゼラチンをふやかし、火にかけ溶かす
- ⑦ ④に⑤を入れ混ぜ、⑥の溶かしたゼラチンを加える
- ⑧ ③に⑦を注ぎ入れ、冷蔵庫で冷やす