

腎不全食料理教室

2007/07/14 実施



メニュー

1食：606kcal 蛋白質 16.1g 塩分 1.9g カリウム 528mg

(普通ご飯 130gの場合)

うなぎちらし
なすのごまだれ和え
すまし汁
クラッシュゼリー

蛋白制限 30gの方は低蛋白ご飯を利用しましょう

うなぎちらし



市販の味付き焼きうなぎは、塩分が多いので、白焼きうなぎを用意し、減塩醤油で作ったタレで作りました。生姜を多目にする臭みがきえます。

材料 1人分：ご飯 130g 寿司酢(砂糖 5g 酢 4g 塩 0.1g) うなぎ(白焼き) 30g うなぎのたれ(砂糖 6g 酒 5g 減塩醤油 8g だし汁 10g おろし生姜 5g) 卵 20g サラダ油 2g 人参 10g 干しいたけ 1g 砂糖 2g 減塩醤油 2g ブロッコリーの新芽 5g

- ① 砂糖、酢、塩を合わせ混ぜ、炊いたご飯に混ぜ、酢飯を作り冷ましておく
- ② うなぎの白焼きは、砂糖、酒、減塩醤油、だし汁、おろし生姜を合わせたたれに20分ほど漬けておき、その後焼く
- ③ 卵を割りほぐし、フライパンに油をひき、薄焼き卵を作り、端から細かく切っていく(錦糸卵)
- ④ 人参はいちょう型に切る。干しいたけは水にもどしてから、砂糖、減塩醤油で煮る(干しいたけのもどし汁を使って煮る)
- ⑤ ①のご飯に④を混ぜる。その上に③を散らし、次にブロッコリーの新芽、次に②のうなぎをのせる

*だし汁の摂り方は“すまし汁”のところを参考にしてください

ごまだれ和え



ナスを油で揚げてカロリーUP!!

材料 1人分：なす 50g 枝豆 5g ねりごま 3g 減塩醤油 1g 砂糖 2g 揚げ油

- ① なすは、サイコロ状に切り水にさらし、油で揚げる
- ② えだまめは、茹でてさやから出す
- ③ ねりごま、砂糖、減塩醤油を混ぜ合わせる
- ④ ①～③をよく混ぜる

すまし汁



材料 1人分：水菜 10g みょうが 10g だし汁 180cc(昆布 1.5g かつお節 3g) 減塩醤油 1.7g 塩 0.5g

- ① 水菜は、3cm長に切る
- ② みょうがは、斜めにスライスする
- ③ 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
- ④ ①②を③に入れ煮立てる

クラッシュゼリー



材料 1 人分：みかん缶 30g パイン缶 30g 粉ゼラチン 1g 水 10g

砂糖 10g 水 33g 白ワイン 17cc レモン汁 2g

- ① 分量のみかん缶、パイン缶を器に分ける
- ② 粉ゼラチンを分量の水でふやかしておく
- ③ 鍋に水、砂糖を入れ煮たてる。火を止め、白ワイン、レモン汁、②をくわえ、①に半分注ぎ冷蔵庫で冷やす
- ④ 残りの③を別の容器に入れ、冷蔵庫で冷やし、固まったら、ホークでかき混ぜ③の冷やしたゼリーのの上にのせる