

腎不全食料理教室

2008/1/26 実施



メニュー

1食: 588kcal 蛋白質 17.3g 塩分 2.7g カリウム 739mg

(ご飯 130gの場合)

ご飯

たらのみそマヨホイル焼き

大根の甘辛煮

ジンジャー&オニオンスープ

紅茶ゼリー

蛋白制限 30gの方は低蛋白ご飯を利用しましょう

たらのみそマヨホイル焼き



マヨネーズを加えると“こく”がでます

材料 1人分: たら 40g こしょう少々 玉葱 30g しめじ 20g 酒 3g

マヨネーズ 10g みそ 5g 砂糖 3g じゃがいも 30g

- ① たらは、身の部分にこしょうをしておく
- ② じゃがいもは、皮をむき、7mm厚さに切り、ゆでて水にさらす
- ③ 玉葱は、皮をむき7mm厚さにスライスする
*カリウム制限がある方は玉葱を茹でて水にさらしましょう
- ④ しめじは石づきをとり、ほぐしておく
- ⑤ マヨネーズ、みそ、酒、砂糖をボウルに入れ、よく混ぜる
- ⑥ ホイルを用意し、①～④をのせ、上から⑤のたれをかけて、ホイルを包む
- ⑦ オーブンを 170℃に余熱し、20～30分加熱する

大根の甘辛煮



かつお、昆布で作っただし汁を使ったこと、七味の辛味の効果で、薄味でもおいしく頂けます

材料 1人分: 大根 60g 豚挽肉 15g サラダ油 3g 砂糖 4g 七味少々

減塩醤油 4g 片栗粉 6g 小ねぎ 2g だし汁 (水 180cc

こぶ 1.3g かつお節 0.7g)

- ① 大根は、7mm位の厚さの、いちよう切りにする
*カリウム制限がある方は大根を茹でて水にさらしましょう
- ② フライパンにサラダ油を入れ、ひき肉を炒める。火が通ったら、大根を加え、透明になるまで炒める
- ③ ②に、水、砂糖、だし汁、七味、減塩醤油を加え煮る
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
- ④ 片栗粉を水で溶き、③にとろみをつける
- ⑤ ③を皿に盛り、小口切りしたこねぎを、上に飾る

ジンジャー&オニオンスープ



材料 1人分: 玉葱 30g 生姜 2g コンソメ 3g 減塩醤油 2g 水 180cc

サラダ油 2g

- ① 玉葱は半分に切り、薄くスライスする
*カリウム制限がある方は玉葱を茹でて水にさらしましょう
- ② 生姜はせん切りにする
- ③ 鍋に、サラダ油を入れ、玉葱、生姜を炒める
- ④ ③の玉葱がしんなりとしたら、水、コンソメ、醤油を加え煮立てる

紅茶のゼリー



材料 1 人分：紅茶（液）80cc 粉ゼラチン 1.3g フルーツ缶詰 50g
はちみつ 10g

- ① 紅茶を作り、すぐに粉ゼラチンを溶かし、容器に入れて冷やし固める
- ② 固まったらフルーツ缶詰を飾り、はちみつをかける