

腎不全食料理教室

2012/9/24 実施



メニュー

1食：464kcal 蛋白質 16.2g 塩分 1.7g カリウム 582mg

(ごはん 130gの場合)

ご飯
鮭のクリームソースかけ
大根のスープ
春巻きの皮でアップルパイ

蛋白制限 30gの方は低蛋白ご飯を利用しましょう

鮭のクリームソースかけ

125kcal 蛋白質 11.8g



材料1人分：鮭 40g 塩 0.3g こしょう少々 バター4g しめじ 30g
グリーンアスパラ 20g 牛乳 40cc 粉チーズ 2g

鮭に塩、こしょうを振りかけておく

グリーンアスパラは、根元を切り、皮をむいて、4等分に切り、茹でて水にさらす

しめじは、ほぐしておく

熱したフライパンにバターを入れて、の鮭を入れて焼く

(皮を下にして、中火で5分焼く)

にのしめじを加えて、少し炒めてから鮭をひっくり返し、さらに中火で5分焼く

に牛乳、粉チーズを入れて煮る。途中、のアスパラを加える

大根のスープ

48kcal 蛋白質 0.5g



材料1人分：大根 60g 玉葱 20g コンソメ 1g 塩 0.5g こしょう少々
サラダ油 3g 水 150cc 粉パセリ少々

大根は、皮をむき、短冊切りにし、茹でて水にさらす

玉葱は、皮をむき、薄くスライスし、茹でて水にさらす

鍋で、サラダ油を熱し、を炒める

に水、コンソメ、塩、こしょう、粉パセリを加えて煮る

春巻きの皮でアップルパイ

91kcal 蛋白質 0.6g



材料1人分：春巻きの皮 1/2枚 りんご 20g 砂糖 2g はちみつ 2g
バター6g 水溶き片栗粉

りんごは、皮をむき、芯を取って、いちょう切りにする

鍋にのりんご、砂糖、はちみつ、バターを加えて煮る

春巻きの皮を半分に切り、冷ましたを乗せて、春巻きの皮の周りに水溶き片栗粉(分量外)を塗り、手前から巻き、両サイドをつまみ、中身が出てこないようにする

フライパンで、バターを熱し、の春巻きの皮の巻き終わりを下にして焼く

(中身は、加熱したものであるため、皮に焼き色がつけばOK)