

透析食料理教室

2007/06/15 実施



冷やし中華



今回は市販のタレは塩分が多いので、減塩醤油を使って手作りのタレにチャレンジ!!

減塩醤油でもとてもおいしくできました

揚げ豆腐のサラダ



トマトはカリウムが多いので、ほんの少しだけ使いました。トマト 20g・・・大さじ1杯くらい?!です

杏仁豆腐



メニュー

1食: 634kcal 蛋白質 26.5g 塩分 3g カリウム 656mg

リン 337mg (茹で中華めん 130gの場合)

冷やし中華 (タレは手作りです)

揚げ豆腐のサラダ

杏仁豆腐

材料 1人分: 茹で中華めん 130g もやし 25g きゅうり 20g ささみ 30g

卵 20g サラダ油 2g 干しいたけ 4g 減塩醤油 3g 砂糖 2g

水 50cc 鶏ガラの素 1g 酢 10g 砂糖 8g ごま油 3g

もやしは茹でて水気をきっておく

きゅうりは線切りにし、よく水にさらす

ささみは茹でて身をほぐし冷ましておく

卵を割りほぐしフライパンで薄焼き卵を作り、端から細く切る

干しいたけは水にもどし、減塩醤油、砂糖で煮て下味をつける

鍋に水、鶏がらの素、減塩醤油、酢、砂糖、ごま油を入れ、煮立て冷ましておく(たれ)

中華麺を茹で、冷水で冷ましておく

の麺に ~ を盛り、 のタレをかける

材料 1人分: 木綿豆腐 60g 片栗粉 5g 揚げ油 10g トマト 20g 大葉 1枚

ドレッシング 15g

豆腐は水きりし(レンジで2分加熱)片栗粉をまぶし、油で揚げる

トマトは、荒みじんに切る

大葉はせん切りにする(水にさらす)

器に揚げ豆腐をのせ、 ~ を盛り付け、最後にドレッシングをかける

* 豆腐の水きりを、今回はレンジで簡単にしました

(豆腐をキッチンペーパーでくるみ 500W で2~3分加熱します)

* ドレッシングはお好みで!! 今回は香味和風味を使用しました

材料 1人分: 牛乳 70cc 砂糖 8g アーモンドエッセンス 1g 粉ゼラチン 1g

水 10cc チェリー缶 10g (1個)

ゼラチンは分量の水でふやかしておく

鍋に、牛乳、砂糖、アーモンドエッセンスを入れ、温める(沸騰させない)

のゼラチンを に入れ、完全にゼラチンを溶かす

器に を分け、冷蔵庫で冷やす

チェリー缶を の上に飾る