

透析の方の為の料理レシピ

平成18年2月用

鶏肉ソテーのトマトソースかけ

【材料】1人分

鶏肉	60g
こしょう	少々
小麦粉	8g(大さじ1)
サラダ油	10g(大さじ1)
玉ねぎ	20g
セロリー	10g
トマトピューレー	20g(小さじ4)
サラダ菜	3g

【作り方】

肉は平たく切り開き、軽くこしょうをしておく。
に小麦粉をまぶし熱くなったフライパンに半量の油を入れてこんがり焼く。
残りの油で玉ねぎ、セロリーをしんなりするまで炒めトマトピューレーを加える。
皿にサラダ菜を1枚しきの肉を盛り付けてから上よりのソースをかけて出来上がりです。

ふきの炊き合わせ

【材料】1人分

ふき	30g
人参	20g
干しいたけ	3g
こんにゃく	30g
砂糖	5g(小さじ2)
醤油	5g(小さじ1)
だし汁(昆布かつおだし)	

【作り方】

大きい鍋にお湯をたっぷり煮立て、適当な大きさに切ったふきを入れて柔らかくなるまで煮て皮をむく。
を5センチ程の長さに切り、人参、こんにゃくも同じ長さに切りそろえたつぷりの湯で茹でる。
干しいたけは戻しておく。
だし汁に人参、ふき、干しいたけ、こんにゃくを入れ分量の砂糖・醤油を入れて煮含める。

桃缶のシャーベット

【材料】1人分

桃缶	50g
オレンジキュラソー	少々
粉あめ	20g
水	30ml
砂糖	3g(小さじ1)

【作り方】

分量の粉あめ、水、砂糖を合わせ加熱してよく煮溶かしてシロップを作る。
桃缶にキュラソーをふり入れのシロップも加えてミキサーにかけてジュース状になるまでよく攪拌する。
をバットに流し入れ冷凍庫内で冷やす。
凍結させている途中に2~3回は取り出して全体をよくかき混ぜる。
フワと空気が入った状態になったら出来上がりです。