

透析の方の為の料理レシピ

平成 18 年 5 月

酢豚

【材料】1 人分

豚肉	60 g
生姜汁	少々
片栗粉	6 g (小さじ2)
揚げ油	7 g
茹たけのこ	30 g
干しいたけ	2 g
人参	20 g
玉ねぎ	60 g
ピーマン	20 g
油	5 g (大さじ1/2)
酢	5 g (小さじ1)
醤油	5 g (小さじ1)
出し汁	50ml
砂糖	2 g (小さじ1/2)
ケチャップ	3 g (小さじ1)
片栗粉	2 g (小さじ1)

【作り方】

角切り豚肉に生姜汁をまんべんなくまぶし、しばらく置いてから、片栗粉をまぶし油でカラッと揚げておきます。

干しいたけは十分に戻しておく。他の野菜も大きめの乱切りにしておきます。

人参は茹でて、玉ねぎは多めの沸騰湯にてざっと湯通しする。

中華なべを十分に熱し、人参、干しいたけ、玉ねぎ、ピーマンを炒める。

に調味料とだし汁を加えて味付けをし、水溶き片栗粉を加えてとろっとするまで熱を加える。

最後に の豚肉を加え混ぜ合わせて出来上がりです。

春雨サラダ

【材料】1 人分

春雨	15 g
胡瓜	20 g
人参	10 g
ノンオイルドレッシング	10 g (小さじ2弱)

【作り方】

春雨は茹でてから、3cm位の長さに切っておきます。

人参は、線きりにしてから茹でておき、胡瓜は線切りにして水にさらします。

材料を和えてから器に盛り付け、上からドレッシングをかけます。

ワインゼリー

【材料】1 人分

寒天	0.5 g	粉あめ	13 g
水	50 ml		
赤ぶどう酒	20 ml		
ホイップクリーム	10 ml		

【作り方】

分量の水に寒天、粉あめを加え十分煮溶かし、あら熱がとれたら赤ぶどう酒を加えてよく攪拌します。

型に流し込み冷蔵庫内で冷やし固めます。

切り分けてから器に盛りつけ、ホイップクリームで飾り付けます。