

透析食の方の為の料理レシピ

平成 18 年 6、7 月実施用

魚の南蛮漬け

《材料》1 人分

あじ切り身	60 g (2 切れ)
料理酒	6 c c (小さじ 1)
低たんぱく小麦粉	8 g
揚げ油	10 g
醤油	3 g (小さじ 1/2)
酢	5 m l
カボス汁	5 m l
付け合わせ	
キャベツ	30 g
ミニトマト	10 g (1 個)

《作り方》

アジの切り身には料理酒を振りかけておき、しばらくしたら小麦粉をまぶしてカラッと揚げておきます。
醤油、酢、カボス汁を混ぜて合わせ酢を作り、 のあじの上よりかけておきます。
キャベツは大きく線切りにしておきたっぷりのお湯で茹でておきます。
皿に茹キャベツ、ミニトマトを付け合わせとして、魚の南蛮漬けを盛り合わせます。

ピーナッツ豆腐

《材料》1 人分

ピーナッツ	5 g
出し汁	50 m l
白練りゴマ	5 g
片栗粉	7 g
出し汁	40 m l
味噌	4 g
上白糖	2 g
出し汁	5 m l

《作り方》

ピーナッツに出し汁を加えてミキサーにかけてからこします。
こして得た豆乳に練りゴマ、残りの出し汁を加えて、片栗粉も入れてから弱火にかけます。
よくかき混ぜ半透明の粘りのある状態まで練り上げてたら、水に濡らした長方形の容器に流し込み、冷蔵庫内で一晩冷やします。
味噌、砂糖、出し汁を鍋中で合わせ弱火で練り合わせます。
器に冷えたピーナッツ豆腐を盛り付け、上より甘味噌だれをかけて食します。

なすの煮浸し

《材料》1 人分

なす	30 g
南瓜	30 g
出し汁	20 c c
醤油	4 g

《作り方》

皮むきしたナスと南瓜をたっぷりの湯中でゆでます。
鍋に出し汁、醤油を入れ の南瓜を入れて軽く煮付けます、フラッと沸騰したらなすを入れて出来上がりです。

ホットケーキ

《材料》1 人分

低たんぱくホットケーキ	25 g
はちみつ	10 g (大さじ 1/2)
無塩バター	5 g

《作り方》

ホットケーキ mix に適量の水を加えホットプレートでふんわりと焼き上げます。
平皿にホットケーキを載せ、分量のはちみつと無塩バターを上よりかけて出来上がりです。