

透析食料理教室

2006/11/25 実施



メニュー

1食：756kcal 蛋白質 23.4g 塩分 1.8g カリウム 865mg

リン 355mg (主食 200g 場合)

十五穀米

鮭のホイル焼き

ゆずなます

煮浸し

牛乳寒

鮭ホイル焼き



材料1人分：鮭 60g マヨネーズ 12g しめじ 30g ゆずこしょう 3g

玉葱 30g 人参 20g

- ① 玉葱はスライスし、しめじは石づきを取り洗いほぐす
- ② 人参は皮をむき、薄めに輪切りにし花型で型を抜く
- ③ ①②は一度茹でて水にさらす
- ④ マヨネーズ、ゆずこしょうを混ぜ合わせる
- ⑤ アルミホイルを 30cm 長に切り、鮭に④を塗り①～③を加えホイル包みオープンで 20～30 分焼く

なます



材料1人分：大根 60g 人参 10g 乾燥ゆず 1g 酢 6g 塩 0.3g 砂糖 6g

- ① 大根、人参は皮をむき、細めの千切りにし茹でて水にさらす
- ② 乾燥ゆずは水でもどす
- ③ 砂糖、酢、塩を混ぜ三杯酢を作り、①②を加えよく和える

*ゆずの風味で減塩効果!!

今回は、乾燥したゆずの皮を使いました。生ゆず皮でも OK

煮浸し



材料1人分：青梗菜 50g 油揚げ 5g 減塩醤油 5g みりん 6g 酒 6g

だし汁 80cc (昆布 0.8g かつお節 2g 水 80cc)

- ① 油揚げは、縦半分に切り端から細切りし、油抜きをする
- ② 青梗菜は茹でて水にさらし水気をきり 4cm 長さに切る
- ③ 鍋にだし汁、酒、みりん、減塩醤油を煮立て①②を加え 10分程度煮る

*市販のだしの素は塩分が多いので、かつおと昆布でだしをとりました

牛乳寒



材料1人分：粉寒天 0.6g 牛乳 30g 水 30g 砂糖 8g 黄桃缶 15g みかん缶 15g

パイナップル缶 15g 粉あめ 10g

- ① 鍋に水、砂糖、牛乳を入れ沸騰させる
- ② 沸騰したら粉寒天を混ぜ、冷やし固める
- ③ 別鍋に水と粉あめを入れ、火にかけシロップを作り冷ます
- ④ 固まった②をさいの目に切り、各果物缶と和え③をかける

十五穀米



材料：精白米 2～3合 十五穀米 30g (摂取量は炊き上がりを 200g 盛る)

- ① 精白米 2～3合はよく洗い、水加減を調整する
- ② 十五穀米は洗わず①に加える
- ③ 炊飯器で炊く