

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