

透析食料理教室

2006/12/23 実施



メニュー

1食: 784kcal 蛋白質 20.9g 塩分 1.9g カリウム 892mg
リン 354mg (主食 300g 具材量含む場合)

炊飯器で簡単パエリア
シャキシャキれんこんサラダ
りんごのコンポートアイスクリーム添え

炊飯器で簡単パエリア



材料1人分: 精白米 80g 水(炊飯用) 100cc コンソメ 1g
冷凍エビ 20g 冷凍イカ 20g アサリ(缶) 10g たまねぎ 30g
ホールトマト(缶) 30g マッシュルーム 10g にんにく 1g
オリーブ油 4g カレー粉 3g 塩 1g こしょう少々
飾り用(ゆで卵 1/2個 インゲン 20g)

- ① にんにく、玉葱はみじん切りにする(玉葱を茹で水にさらす)
- ② にんにくはオリーブ油でよく炒め、玉葱、イカ、エビ、アサリ(汁は残す)ホールトマト、マッシュルームを加え更に炒め、カレー粉、塩、こしょうで味を整える
- ③ 米はよく洗い、①とコンソメ、分量の水、アサリ缶の汁を加え炊く
*目安1カップの米に対し1カップの水で炊く
- ④ 卵は茹でてスライスし、インゲンは茹でて3cm長に切る
- ⑤ 炊き上がったらく混ぜ盛り、④を飾る

*カレー粉ではなく、サフランでもOK!! サフランは値段が高いためカレー粉を使用しました

米を炒めてから炊くと出来たご飯に“しん”が残るので炊きこみご飯のように料理しました。アサリ缶の汁を炊飯に使うとさらに美味しくなります

シャキシャキれんこんサラダ



材料1人分: レタス 20g れんこん 25g 人参 15g 大根 20g
ドレッシングごま味 15g

- ① れんこん、人参、大根は皮をむいて薄めの半月切りにし、サッと茹でて水にさらし、冷ましておく
- ② レタスは一口にちぎり(良く水にさらす)①と和え、ドレッシングをかける
*れんこんは酢水にさらすと変色を防げます

りんごのコンポート



材料1人分: りんご 1/6カット×2ヶ 粉あめ 20g 赤ワイン 80cc
水 150cc アイスcream 30g

- ① りんごは皮をむいて6等分し、しんの部分を取り除く
- ② 鍋に粉あめ、水を加えりんごを煮立て、赤ワインを加えよく煮込む
- ③ ②を皿に盛り、アイスcreamを添える

*りんごの煮汁は、カリウムが沢山溶け出ているので盛り付け時に注意しましょう
*アイス・粉あめを使用してカロリーアップしました

赤ワインの色がとてもよく着きました