

透析食料理教室

2007/05/25 実施



メニュー

1食：687kcal 蛋白質 21.8g 塩分 1.8g カリウム 499mg
リン 258mg (ロールパン 60gの場合)

ロールパン (イチゴジャム & マーガリン)
エスカベッシュ
スパゲティーサラダ
ピーチシャーベット

エスカベッシュ



トマトはカリウムが多く含まれるので
1/6 カット量を使っています

材料1人分：白身魚(たら) 60g 小麦粉 4g サラダ油(焼き) 3g 玉葱 10g
トマト 30g きゅうり 10g 粉パセリ少々 オリーブ油 7g
塩 0.2g 酢 10g こしょう少々

- ① きゅうり、玉葱はみじん切りにし、水によくさらす
- ② トマトは、荒めのみじん切りにする
- ③ ボールにオリーブ油、塩、こしょう、酢、粉パセリを入れよく混ぜ、①②の野菜を加えさらに混ぜる。(しばらく漬けて味を浸み込ませる)
- ④ 魚に小麦粉をまぶしフライパンにサラダ油をひき焼く
- ⑤ 皿に焼いた魚を盛り、魚に③を上からかける

スパゲティーサラダ



材料1人分：スパゲティー(乾) 10g きゅうり 10g かにかまぼこ 20g
マヨネーズ 10g こしょう少々

- ① きゅうりは、小口に切り水によくさらす
- ② スパゲティーは、茹でる(サラダ用を使うと便利!!)
- ③ かにかまぼこは、ほぐしておく
- ④ ①~③、マヨネーズ、こしょうを加え和える

ピーチシャーベット



材料1人分：桃缶詰 60g 水 15g レモン汁 1cc 砂糖 10g

- ① ミキサーに、シロップを切り角切りにした黄桃・水・砂糖・レモン汁を入れ攪拌する。
- ② ①を、タッパーに入れて冷凍庫で凍らせる。一度凍ったら、フォークなどでかき混ぜてもう一度凍らせて出来上がり。(何度か繰り返したほうがサクサクになります)

* 白桃缶より黄桃缶のほうが色がきれいです