

# 透析食料理教室

2007/01/27 実施



## メニュー

1食：854kcal 蛋白質 22.7g 塩分 2g カリウム 820mg  
リン 433mg (主食 180g の場合)

ご飯  
いわしのプロバンス風  
ミモザサラダ  
ブルーベリーフローズンヨーグルト

## いわしのプロバンス風



材料1人分：(いわし 40g 塩 0.5g こしょう少々 小麦粉 5g)  
オリーブ油 4g (魚焼き用) 玉葱 30g ホールトマト 60g  
にんにく 1g オリーブ油 4g (ルー炒め用) こしょう少々  
砂糖 3g 塩 0.5g 白ワイン 20cc ローリエ 1枚  
粉バジル少々 クレソン (飾り) 5g

- ① いわしは、塩、こしょうをし、小麦粉をまぶしオリーブ油で焼く
- ② にんにく、玉葱はみじん切りにする (玉葱は茹でて水にさらす)
- ③ ②とホールトマトをオリーブ油で炒め、分量の塩、こしょう、砂糖、白ワイン、ローリエ、粉バジルを加えよく煮てルーを作る
- ④ ①の焼いたいわしに③のルーをかける。クレソンを添える

今回はいわしを使用しましたが、鯖でも美味しくできます (揚げるともっと美味しい!!)

## ミモザサラダ



材料1人分：卵 1/2個 リーフレタス 10g ブロccoli 30g  
カリフラワー 30g ドレッシング 15cc

- ① 卵は茹でて裏ごしする (よくほぐしたもので良い)
- ② リーフレタスは2cm幅くらいに切る (水によくさらす)
- ③ ブロccoli、カリフラワーは1房づつに切り、茹でて水にさらす
- ④ ②~④を皿に盛り、①の卵を上から散らし、ドレッシングをかける

## ブルーベリーフローズンヨーグルト



ジャムを使った簡単アイス

材料1人分：ブルーベリージャム 7g 生クリーム 25g ヨーグルト 60g  
砂糖 12g

- ① 生クリームは泡だて器で8割くらいの固さに泡立てる
- ② ①に砂糖、ジャム、ヨーグルトを少しづつ加え混ぜ合わせる
- ③ 容器に入れ換えて、冷凍庫に2時間位入れ再度取り出しスプーンでかき混ぜる。(3回繰り返す)

\*生クリーム、ヨーグルトを使っているので蛋白質、リンが多く含まれていますが美味しいけれど食べすぎ注意!!