

透析食料理教室

2007/02/28 実施



メニュー

1食：727kcal 蛋白質 24.1g 塩分 1.6g カリウム 602mg
リン 362mg (主食 180gの場合)

ちらし寿司
生揚げみぞれ煮
菜の花からしマヨネーズ和え
炊飯器でスイート・オレンジヨーグルトケーキ

ちらし寿司



材料 1人分：ご飯 180g 酢飯のあわせ酢 (塩 0.5g 砂糖 6g 酢 10g)
ブロッコリーの新芽 5g 塩鮭 30g 卵 20g サラダ油 (卵用) 2g
桜でんぶ (たいでんぶ) 5g 甘酢生姜 5g

- ① **ご飯**を炊き、**塩**、**砂糖**、**酢**を加え酢飯を作り冷ましておく
- ② **ブロッコリーの新芽**は、根元を切りよく洗っておく (**水にさらす**)
- ③ **鮭**は焼き、身をほぐしておく
- ④ **卵**は割りよく混ぜ、フライパンに**油**をひき、よく熱し卵を流して薄焼き卵を作る。よく冷ましてから端から 細く切っていく (錦糸卵を作る)
- ⑤ ①に③の鮭を混ぜ皿に盛り、ブロッコリーの新芽、④の錦糸卵、**さくらでんぶ**、**甘酢生姜**を彩りよく飾る

生揚げみぞれ煮



- 材料 1人分：生揚げ 50g だし汁 100cc 砂糖 4g 酒 6g 減塩醤油 2g
大根おろし 30g あさつき 5g
- ① **生揚げ**は熱湯をかけて油抜きをする
 - ② **大根**はおろし、**あさつき**は小口に切りよく水にさらす
 - ③ 鍋に**だし汁** (**昆布** 0.8g **かつお節** 1.6g **水** 100cc)、**砂糖**、**減塩醤油**、**酒**を加え一煮立ちさせ、①の生揚げを入れて煮る
 - ④ 器に盛り残った煮汁で大根おろしを一煮立ちさせ、生揚げにかける。あさつきを散らして頂く

菜の花からしマヨネーズ和え



- 材料 1人分：菜の花 100g だし汁 5g 砂糖 2g 減塩醤油 2g 練り辛子 2g
マヨネーズ 10g
- ① **菜の花**は茹でて水にさらし、3cm幅に切る
 - ② ボールに**だし汁**、**砂糖**、**減塩醤油**、**ねりからし**、**マヨネーズ**を加えよく混ぜて
 - ③ ①②を合わせ、よくあえる
- *だし汁とからしを使うことで減塩の効果あり！

炊飯器でスイート・オレンジヨーグルトケーキ



- 材料 3合釜 (8人分)：ホットケーキ粉 100g 砂糖 9g 卵 50g バター 20g ヨーグルト 40g 100%オレンジジュース 50cc
- ① **バター**はレンジで溶かしておく
 - ② すべての材料を粉っぽさがなくなるまで混ぜる
 - ③ お釜に②を流し入れ、ご飯を炊くように“炊飯”にセットする。スイッチが切れて、焼けていないようだったら再度“炊飯”を!! **出来たら8等分する (1人分)**
- 材料は3合釜用の量です。炊飯器の種類によって炊きむらが出ることがあります

