

# 透析食料理教室

2007/03/28 実施

## お花見弁当

お弁当箱を使いました



## メニュー

1食：660kcal 蛋白質 24.8g 塩分 3.1g カリウム 615mg

リン 253mg (主食 180gの場合)

## お花見弁当

- 桜めし
- 鶏肉の酒蒸し
- 酢味噌かけ
- トマトサラダ
- 豆腐入りみたらし団子

## 桜めし



材料 1人分：精白米 85g 練り梅 6g 昆布茶 0.5g 酒 8cc

- ① お米を洗い練り梅、昆布茶、酒、水を加えご飯を炊く
  - ② 炊き上がったら、ご飯をよく混ぜる
  - ③ 各自ご飯の量を量り、ご飯の型で型を抜き盛り付ける
- \* 桜の花の塩付けをごはんの上に飾りました。しょっぱいのでよーく塩抜きしてから使いましょう
  - \* 練り梅は、減塩、低カリウム、低リンのものを今回使用しました

## 鶏肉の酒蒸し



材料 1人分：鶏肉 60g ねぎ 30g 生姜 8g 減塩醤油 5g 酒 15cc

- ① 鶏肉の皮を取り、1個20gくらいの大きさに切る
  - \*から揚げ用の肉を利用すると簡単!!
- ② ねぎは4cm長さに切り、縦にスライスし茹でて水にさらす
- ③ 生姜は千切りにする
- ④ ①～③に減塩醤油、酒を加え20分ほど漬けておく
- ⑤ 耐熱皿に④を移し、レンジ500Wで6分加熱し、その後5分蒸らす
- ⑥ 蒸らした後、肉を皿に盛り蒸し汁をかける

## 酢味噌かけ



材料 1人分：人参 20g 大根 30g グリーンアスパラ 20g こんにゃく 30g

だし汁 (水 180cc 昆布 1.5g かつお節 3g) 味噌 6g

砂糖 6g 酢 4g

- ① 人参は輪切りにし、花形で型を抜き茹でて水にさらす
- ② 大根は皮をむき半月切りにし茹でて水にさらす
- ③ こんにゃくは薄めの三角に切る
- ④ グリーンアスパラは根元の固い所は皮をむき、5cm長さに切り、茹でて水にさらす
- ⑤ だし汁をとる (鍋に分量の水、昆布を入れ沸騰したら昆布を取り出し、さらにかつお節を加え一煮立ちさせたら、かつお節を取り出す) ①②③を加え大根、人参が軟らかくなるまで煮る
- ⑥ 鍋に味噌、砂糖、酢を加え火にかけ酢味噌を作る
- ⑦ ①～④の材料を皿に盛り酢味噌をかける

かつお、昆布のだし汁で野菜をよーく煮て、味を  
しみ込ませると、酢味噌の量が少なくても美味し  
く食べられます

## トマトサラダ



材料1人分：トマト 30 g ビーンズ 10 g マヨネーズ 10 g 減塩醤油 1 g  
ゆずこしょう 1 g

- ① トマトは角切りにする
- ② マヨネーズ、ゆずこしょう、減塩醤油をよく混ぜあわせる
- ③ ①②とビーンズを和える

\*ゆずこしょうは辛いので味を確認しながら加えましょう

## 豆腐入りみたらし団子



豆腐を混ぜて作りました

材料1人分：白玉粉 12 g 木綿豆腐 5 g 水適量 減塩醤油 5 g 砂糖 6 g  
片栗粉 2 g 水（あん用）10cc

- ① ボールに豆腐を入れよくつぶす。白玉粉を加え混ぜ合わせ少しずつ水を加え、耳たぶくらいの柔らかさになったらひとまとめにする
- ② ①の生地を3個に丸めて茹で、冷水にとってさます
- ③ 減塩醤油、砂糖、水を鍋に入れ火にかけ、沸騰したら水溶き片栗粉を加え、とろみをつける
- ④ ②の白玉団子に③のあんをかける