

透析食料理教室

2007/04/18 実施



メニュー

1食：805kcal 蛋白質 20.4g 塩分 0.8g カリウム 580mg
リン 251mg (主食 180gの場合)

和風ロコモコ 人参ドレッシングサラダ 豆腐でレアチーズ

和風ロコモコ



材料1人分：ご飯 180g 刻みのり 貝割れ 3g 卵 20g サラダ油 3g

A (木綿豆腐 25g 鶏挽肉 25g 生ひじき 5g 玉葱 30g

卵 3g パン粉 (ドライ) 3g)

B (天然だし汁 20g 減塩醤油 5g みりん 9g 砂糖 3g)

C (大根おろし 20g 万能ねぎ 3g おろし生姜 3g)

① 豆腐ハンバーグを作る (A) の材料

豆腐をレンジで水きり (2~3分) する。玉葱はみじん切りにし茹で水にさらす。鶏挽肉、ひじき、パン粉、卵とよく混ぜ合わせる

② ①を焼き、焼き色が付いたら水を加え蒸し焼きにする。水気が無くなったら

だし汁、減塩醤油、みりん、砂糖を加え一煮立ちさせる (Bの材料)

③ 貝割れは根元を切りよく洗う

④ 卵は割りほぐし薄焼き卵を作り、端から細く切る

⑤ 大根、生姜はおろし、万能ねぎは細かく端しから切り全て合わせる (C材料)

⑥ ご飯の上に刻みのり、②の豆腐ハンバーグ、③、④、⑤を盛りつける

ハワイのロコモコ料理を和風にアレンジしました

人参ドレッシングサラダ



材料1人分：おろし人参 20g キャベツ 30g 新玉葱 15g インゲン 15g

サラダ油 7g 塩 0.3g 酢 6g こしょう少々

① 人参はすりおろす。玉葱は薄くスライスし、サッと茹で水にさらす

② キャベツは1cm幅に切り、茹でて水にさらす

③ インゲンはすじをとり茹で水にさらし4cm長さに切る

④ サラダ油、塩、酢、こしょうを合わせ、①のおろし人参を加え、人参ドレッシングを作る

⑤ 器にキャベツ、玉葱、インゲンを盛り④の人参ドレッシングをかける

豆腐でレアチーズ



材料1人分：クリームチーズ 14g ヨーグルト 10g 絹豆腐 20g 砂糖 8g

ゼラチン 1.3g 水 4g 無塩バター 4g MTCクッキー 12g

① 無塩バターは、常温におき軟らかくする。ゼラチンは分量の水にふやかす

② ビニール袋にMCTクッキー、バターを入れ手でつぶし、よく混ぜる

③ 器に②を敷き詰め、冷蔵庫で冷やしておく

④ クリームチーズはレンジに20秒ほどかけ軟らかくし、泡立て器でよく混ぜさらに軟らかくする

⑤ ④に砂糖、豆腐、ヨーグルトの順に泡立て器で混ぜながら加える

⑥ ふやかしたゼラチンを湯せんで溶かし、⑤に加え、③に分け冷蔵庫で冷やす