

透析食料理教室

2007/07/26・27 実施



メニュー

1食：783kcal 蛋白質 18.8g 塩分 1.4g カリウム 499mg
リン 269mg (ご飯 180gの場合)

うなぎちらし
ごまだれ和え
クラッシュゼリー

うなぎちらし



市販のたれが付いている焼きうなぎは、塩分が多いので、白焼きのうなぎを用意し、減塩醤油でつくったたれでつくりました。生姜を多目に使うと臭さが気にならなくなります。

材料 1人分：ご飯 180g 寿司酢 (砂糖5g 酢5g 塩0.2g) うなぎ (白焼き) 40g うなぎたれ (砂糖6g 酒5g 減塩醤油8g だし汁10g おろし生姜5g) 卵 20g サラダ油2g 人参 10g 干しいたけ 1g 砂糖2g 減塩醤油2g ブロccoliの新芽5g

- ① 砂糖、酢、塩を合わせ混ぜ、炊いたご飯に混ぜ、酢飯を作り冷ましておく
- ② うなぎの白焼きは、砂糖、酒、減塩醤油、だし汁、おろし生姜を合わせたたれに20分ほど漬けておき、その後焼く (煮詰める感じに・・・)

<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。

- ③ 卵を割りほぐし、フライパンに油をひき、薄焼き卵を作り、端から細かく切っていく (錦糸卵)
- ④ 人参はいちょう型に切り、茹でて水にさらす。干しいたけは水にもどしてから、人参と一緒に砂糖、減塩醤油を加え煮る (しいたけのもどし汁を使い煮る)
- ⑤ ①のご飯に④を混ぜる。その上に③を散らし、次にブロッコリーの新芽、次に②のうなぎをのせる

ごまだれ和え



材料 1人分：なす 50g 枝豆5g 練りごま3g 砂糖2g 減塩醤油1g 揚げ油

- ① なすは、サイコロ状に切り水にさらし、油で揚げる
- ② えだまめは、茹でサヤから出す
- ③ ねりごま、砂糖、減塩醤油を混ぜ合わせる
- ④ ①～③をよく混ぜる

クラッシュゼリー



材料 1人分：みかん缶 30g パイン缶 30g 粉ゼラチン1g 水1cc 砂糖 10g 水 33cc 白ワイン 17cc レモン汁 2cc

- ① 分量のみかん缶、パイン缶を器に分ける (シロップは入らないように)
- ② 粉ゼラチンを分量の水でふやかしておく
- ③ 鍋に水、砂糖を入れ煮たてる。火を止め、白ワイン、レモン汁、②をくわえ、①に半分注ぎ冷蔵庫で冷やす
- ④ 残りの③の汁を別の容器に入れ、冷蔵庫で冷やし、固まったら、ホークでかき混ぜ、③の冷やしたゼリーの上のにせる