

# 透析食料理教室

2007/08/29・30 実施



## メニュー

1食：832kcal 蛋白質 20.7g 塩分 2.9g カリウム 746mg  
リン 339mg (ご飯 180gの場合)

和風キーマカレー  
はるさめサラダ  
ホットケーキミックスで簡単ケーキ

## 和風キーマカレー



材料1人分：ご飯 180g 豚挽肉 30g 木綿豆腐 50g 玉葱 30g ナス 30g  
人参 60g サラダ油 4g 減塩醤油 4g 味噌 7g 砂糖 2g  
ケチャップ 8g ソース 7g 生姜 1g にんにく 1g  
だし汁 (水 50cc 昆布 0.5g かつお節 1g) こしょう少々  
カレー粉 3g カレールウ 4g おくら 1本 パプリカ (赤) 10g

- ① ご飯を炊く
- ② 豆腐は水切りをする (豆腐をキッチンペーパーで包み、レンジで2分加熱する)
- ③ 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
- ④ にんにく、生姜はみじん切りにする
- ⑤ 玉葱、人参をみじん切り、ナスはサイコロ状に切り全て茹でて水にさらす
- ⑥ フライパンに油を入れ、④をよく炒めてから②、⑤と豚挽肉を加え、更に炒める (豆腐はつぶす感じで炒める)
- ⑦ ⑥に③のだし汁、分量の減塩醤油、味噌、砂糖、ケチャップ、ソース、塩、こしょう、カレー粉、カレールウを加え煮込む
- ⑧ おくらは茹でて、斜めに半分に切る。パプリカは太めのせん切りにし茹でる
- ⑨ 皿にご飯、⑦のルウを盛り、⑧の野菜を飾る

和風のキーマカレーということで、ブイヨンやコンソメは使わず、かつおと昆布から天然だしをとったものを使用しました。また肉の量を減らし豆腐を加えて作りました。普通のカレーを食べるより水分が少なめです。

## はるさめサラダ



材料1人分：はるさめ (乾燥) 10g きゅうり 10g みかん缶 20g  
マヨネーズ 10g こしょう少々

- ① はるさめは、茹でて冷ましておく
- ② きゅうりは、小口切りにし、水によくさらす
- ① みかん缶はシロップと別にしておく (シロップは使わない)
- ② ①～③を合わせ、分量のマヨネーズ、こしょうを加えよく和える

## ホットケーキミックスで 簡単ケーキ



パウンドケーキ型で作っても OK!!

クリームチーズは、リンが多いので使いすぎに注意。今回の量は、あまりクリームチーズを使っていないので、ほんのりチーズ味です。砂糖も入っていないのでさっぱりケーキでした。少し砂糖をいれてもよかったかも・・・  
カロリーアップの為、はちみつを添えました

材料 1人分：ホットケーキミックス 33g クリームチーズ 8g 牛乳 28cc  
はちみつ 15g (添え) カップケーキの型

- ① クリームチーズは常温で軟らかくしておく
- ② ①に分量の牛乳を少しくわえよく混ぜる
- ③ ②、ホットケーキミックスを加え粉っぽさがなくなるまで混ぜる
- ④ ③をケーキ型に分け入れ、オーブン 170℃、20分加熱する

\*オーブンを予め 170℃に温めておく

(加熱時間は目安です。竹串を刺して様子を見ましょう)

- ① 竹串をさして、生地が付かなければ出来上がり  
ケーキ型からケーキをとりだす。皿に盛りはちみつを添える