

透析食料理教室

2007/09/21・27 実施

秋の食材満載メニュー



メニュー

1食：679kcal 蛋白質 20.9g 塩分 1.3g カリウム 841mg

リン 299mg (ご飯 180g の場合)

ご飯

秋鮭のきのこソースかけ

さつまいもサラダ

もものコンポート

秋鮭のきのこソースかけ



秋の食材の秋鮭ときのこ類を使い季節感を出しました。今回は、鮭を使用しましたが鶏肉でもおいしく食べられます。

材料1人分：鮭 60g こしょう少々 しめじ 20g えのき 10g しいたけ 10g 玉葱 20g マーガリン 3g ワイン 2g コンソメ 1g 塩 0.5g なす 20g サラダ油 5g アスパラガス 1本

- ① 鮭にこしょうをふる。フライパンに油をひき（1人分 3g）鮭を焼く
- ② しめじ、えのき、しいたけは石づきをとり、えのきは半分の長さに切る。しいたけはスライスする
- ③ たまねぎは、皮をむきスライスし、茹でて水にさらす
- ④ 鍋にマーガリンを入れ火にかけ、②③を炒める。ワイン、コンソメ、塩、分量外の水（1人分 30cc 位）を加え煮る
- ⑤ なすは、7mm厚さに切り、水にさらし、フライパンに油をひき（1人分 2g）なすを焼く
- ⑥ アスパラは根元を切り、1本を1/3に切り、茹でて水にさらす
- ⑦ 皿に、焼いた鮭をのせ、④のきのこソースをかけ、⑤⑥を添える

さつまいもサラダ



レーズンは、カリウムが多いので1人分は2、3粒です。さつまいもカリウムが多いので食べすぎ注意！！

材料1人分：さつまいも 50g 干しぶどう 2g きゅうり 10g マヨネーズ 10g

- ① さつまいもは、サイコロ状に切り、茹でる
- ② 干しぶどうは、水でもどす
- ③ きゅうりは、小さめのサイコロ状に切り、水にさらす
- ④ ①～③にマヨネーズを加え、よく混ぜる

もものコンポート



桃の煮汁はカリウムをたくさん含んでいるので汁は摂取しないようにしましょう

材料1人分：もも 40g 水 25cc 白ワイン 10cc 砂糖 10g レモン汁 2g

- ① 桃は半分に切り込みをいれ、ねじって半分に割る。皮を剥き、種を取る
- ② 桃は、色が黒くなるのを防ぐため、レモン水（分量外）につけておく
- ③ 鍋に、水・ワイン・砂糖・レモン汁をいれ、砂糖が溶けるまで火にかける
- ④ ③にももを入れ 20分ほど煮る。その後冷ます。