

# 透析食料理教室

2007/10/30・31 実施



## メニュー

1食：635kcal 蛋白質 21.5g 塩分 1.6g カリウム 693mg  
リン 289mg (ご飯 180g の場合)

生姜ご飯  
和風ロール白菜  
やまぶき和え  
簡単黄桃ヨーグルトゼリー

### しょうがご飯



材料1人分：精白米 80g 生姜 3g 酒 4g 塩 0.2g みりん 4g  
白ごま 3g

- ① 生姜は皮をむき、千切りにする
- ② 米は研ぎ、酒、みりん、水を入れ水加減を調整する
- ③ ②に①、塩、白ごまを加え、炊飯する

### 和風ロール白菜



材料1人分：白菜 80g 鶏ひき肉 30g 玉葱 20g 卵 5g パン粉 5g  
干しいたけ 2g 人参 20g ししとう 2本 サラダ油 2g  
だし汁（昆布 4g かつお節 2g 水 250cc）醤油 4g 酒 7g  
みりん 4g

- ① 白菜は、葉を1枚ずつはがし茹でて水にさらす
- ② 人参は7mm厚さに切り、花型で型抜きし、茹でて水にさらす
- ③ 干しいたけは、水にもどしみじん切りにする
- ④ 玉葱はみじん切りにし茹でて水にさらし、③、鶏ひき肉、卵（割りほぐす）パン粉を合わせ、よく混ぜる
- ⑤ ①の白菜に④のをせ、肉が出てこないように包み、楊枝で葉先をとめる
- ⑥ 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
- ⑦ ⑤、⑥、醤油、みりん、酒、②の人参を入れ煮込む
- ⑧ ししとうは、フライパンで焼く（サラダ油を使用）
- ⑨ よく煮込んだロール白菜、人参を器に盛り、⑧のししとうを添える

和風味には、白菜が合います。鶏ひき肉に、干しいたけを加えたので、鶏肉の臭みが和らぎます。

### やまぶき和え



材料1人分：小松菜 50g 卵 25g サラダ油 3g 醤油 3g 塩 0.2g

- ① 小松菜は、茹でて水にさらし3cmくらいの長さに切る（よくしぼり水気をきる）
- ② 卵は、わりほぐし塩を加えてよく混ぜる
- ③ フライパンにサラダ油を入れて熱し、②の卵を入れそぼろをつくる
- ④ ①、③に醤油加え和える

## 簡単黄桃ヨーグルトゼリー



材料1人分：黄桃缶 50 g プレーンヨーグルト 35 g 粉ゼラチン 1.3 g  
水 7cc はちみつ 10 g

- ① 黄桃缶のシロップをよく切っておき、黄桃を適当な大きさに切り、ヨーグルトとともに、ミキサーに入れペースト状にする
- ② 粉ゼラチンは、分量の水にふやかしておく
- ③ ②を火にかけ、ゼラチンが溶けたら、はちみつを加える
- ④ ③に①を加え、よく混ぜたら火を止める。
- ⑤ ④を器に分け、荒熱をとり、冷蔵庫で冷やし固める

缶詰のシロップはカリウムが多く含まれているので使用しません。甘味は、はちみつを使っています。