

透析食料理教室

2007/11/24・30 実施



メニュー

1食：613kcal 蛋白質 23.8g 塩分 1.5g カリウム 697mg

リン 344mg

(乾燥スパゲティー70gの場合)

ゆずこしょうスパゲティー
柿の白和え
抹茶のムース

ゆずこしょうスパゲティー



材料1人分：スパゲティー（乾）70g 玉葱 30g エリンギ 20g 鶏肉 30g
えのき 10g にんにく少々 オリーブ油 4g バター3g 塩 0.5g
醤油 2g こしょう少々 ゆずこしょう 1g 万能ねぎ 3g

- ① スパゲティを茹でる
- ② にんにくはみじん切りにする
- ③ 玉葱、エリンギはスライスし、えのきは根元をきり、さいておく（玉葱は、茹でて水にさらす）
- ④ フライパンでオリーブ油を熱し、②のにんにくをよく炒める
- ⑤ ④に鶏肉（こま肉）、③の順に加え更によく炒め、バター、塩、こしょう、醤油、ゆずこしょうを加え味を整える
- ⑥ ⑤に①のスパゲティを加えよく混ぜ、皿に盛り小口切りした万能ねぎを上から散らす

ゆずこしょうの香りがするので、食欲が増します。にんにくをよく炒めるとさらに味もよくなりますよ。

柿の白和え



材料1人分：柿 20g 小松菜 30g 木綿豆腐 50g 味噌 4g 砂糖 5g
みりん 1g 醤油 1g すりごま 2g

- ① 柿は、皮をむき、短冊切りにする
- ② 小松菜は茹でて絞り、3cm長さに切る
- ③ 木綿豆腐は、水きりする。（クッキングペーパーに包み、皿にのせレンジに3分かけて、よくほぐし冷ましておく）
- ④ 味噌、砂糖、みりん、醤油、すりごまを合わせよく混ぜる
- ⑤ ①～④をすべて合わせ混ぜる

柿はカリウムが多く含まれるので、使用量に注意！！
柿は少量ですが甘味が丁度よく出て美味しかったです

抹茶のムース



材料1人分：抹茶 1g 湯 8cc 粉ゼラチン 1g 牛乳 50cc 砂糖 8g
生クリーム 10cc

- ① 湯に抹茶を入れて混ぜて溶かす。その中に粉ゼラチンを振り入れてふやかす
- ② 別容器に牛乳と砂糖を入れ、レンジで約1分半加熱して砂糖を溶かす
- ③ ①でふやかしておいた抹茶ゼラチン液をレンジにかけて溶かす（ラップなし、500wで約15秒）これを②に加え混ぜる。あら熱をとり、冷蔵庫でしばらく冷やす
- ④ 別のボウルに生クリームを入れ、③と同程度のとろみがつくまで攪拌し、③と混ぜ合わせる。
- ⑤ ④を器に等分に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

トロツとした食感です。抹茶が沈殿しやすいので、よく混ぜて作ってください。

