

透析食料理教室

2007/12/14 実施



メニュー

1食：707kcal 蛋白質 25.7g 塩分 2.6g カリウム 654mg
リン 297mg (ご飯 180g の場合)

キャロットライス
ポークチャップ
たこのマリネ
フルーツパイ ~手作りカスタードクリーム入り~

キャロットライス



材料1人分：精白米 80g 人参 25g コンソメ 1.5g こしょう少々
オリーブ油 2g

- ① 人参は皮をむき、すりおろす（水にさらし、ペーパーや、さらして絞る）
- ② お米は洗い、普通に炊くように水加減をセットする
- ③ ②に①の人参、コンソメ、こしょう、オリーブ油を加え炊く
- ④ 炊けたら、よく混ぜ合わせる

人参を、おろして炊くだけ！！人参の香りがほのかにしておいしいです。今回は栄養量の関係で使用しませんでした、バターを加えると更においしくなります

ポークチャップ



材料1人分：豚もも肉 50g 玉葱 30g にんにく 1g ケチャップ 10g
中濃ソース 10g 酒 10g コンソメ 1g 水 50cc こしょう少々
粉パセリ少々 クレソン 5g

- ① 玉葱・にんにくはすりおろし、ケチャップ、ソース、酒を加えよく混ぜ、そこへ豚肉を15分くらい漬けておく
- ② フライパンで①の豚肉を焼く（漬けたタレはよく落とす）
- ③ ②の肉が焼けたら、漬けたタレを入れ、水、コンソメ、こしょうを入れ煮込む
- ④ ③を皿に盛り、ルウの上に粉パセリを振りかける。クレソン（水によくさらす）を添える

お肉に包丁で切り込みを入れておくと、焼く時にお肉が反り返らずにすみます

たこのマリネ



材料1人分：たこ 25g 玉葱 20g しめじ 10g サラダ油 4g 塩 0.2g
酢 5g 砂糖 3g

- ① たこは、薄く切りサッと茹でる
- ② 玉葱は薄くスライスし、サッと茹でて水にさらす
- ③ しめじは、石づきを取り、ほぐして茹でる
- ④ サラダ油、塩、酢、砂糖を合わせよく混ぜる
- ⑤ ④に①～③をすべて合わせよく混ぜる

フルーツパイ

～ 手作りカスタードクリーム ～



パイ生地を作るのは大変なので、市販の冷凍パイ生地を使用しました。パイは、バターをたくさん使用しているため、高カロリー。カスタードクリームは、レンジで簡単に作れます。あまり甘すぎず、丁度よい味にできました。果物缶はお好みのものを飾ってください。

写真では解りにくいですが、ハートの型で型抜きしました。使用したのは、下の写真のハート型です。100円ショップのものです。



材料 1人分：冷凍パイ生地 25 g 果物缶詰め 30 g 卵（照りつけ用） 適量

卵黄 2 g 砂糖 4 g コーンスターチ 1 g 牛乳 20 g

<パイ生地を焼く>

- ① 冷凍パイ生地は 15 分程常温に置き生地を軟らかくする（あまり軟らかくなりすぎないように）
- ② ①の生地を 2 枚大きい型で型抜きする。そのうち 1 枚の生地の真ん中をさらに型抜きする。卵を溶き、1 枚の生地に塗り、もう 1 枚を重ねてはり合わせる
- ③ オーブンを 200°C に予熱し、②の生地を 200°C で 15 分焼く

<レンジでカスタードクリームを作る>

- ① 耐熱容器にコーンスターチと砂糖を入れ混ぜる
- ② 牛乳をレンジで 1 分半温め①に加え混ぜる
- ③ ②をレンジで 1 分加熱し混ぜる（2 回繰り返す）その後 30 秒加熱し混ぜる
- ④ ③に卵黄を加え混ぜる。レンジで 1 分加熱し混ぜる。その後 30 秒加熱し混ぜる（2 回繰り返す）
- ⑤ バニラエッセンスを加え、よく混ぜる

<飾りつけをする>

- ① 焼いたパイにカスタードクリームを盛る
- ② カットした果物缶を①のカスタードクリームの上に飾る