

透析食料理教室

2008/2/23・27 実施



メニュー

1食: 652kcal 蛋白質 25.1g 塩分 1.8g カリウム 723mg
リン 332mg (ご飯 180gの場合)

かにちらし寿司
カレー風味肉じゃが
お浸し
ビスコッティ

かにちらし寿司



かに缶詰を使用した、ちらし寿司です

材料 1人分: 寿司飯 (ご飯 180g 砂糖 6g 酢 10g 塩 0.2g)

(人参 10g 干しいたけ 1g 減塩醤油 2g 砂糖 2g)

卵 20g サラダ油 2g 絹さや 5g かに缶 30g 刻みのり

少々 桜でんぶ 5g

- ① ご飯を炊き、砂糖、酢、塩を合わせ酢飯をつくる
- ② 人参は、皮をむき、いちょう切りにし、茹でて水にさらす。干しいたけは水でもどしておき、減塩醤油、砂糖で煮る(しいたけのもどし汁を使う)
- ③ 卵は、割りほぐし、フライパンにサラダ油をひき、熱して薄焼き卵を焼く。薄焼き卵が冷めたら、端から細く切る
- ④ きぬさやはすじをとり、茹でて斜めにスライスする
- ⑤ かに缶は、汁を切っておく
- ⑥ ①の酢飯に②を混ぜ、③、④、⑤、刻みのり、桜でんぶを彩りよく飾る

カレー風味肉じゃが



カレー粉を使いました。香辛料は減塩効果あり!!

材料 1人分: ジャガイモ 30g 人参 20g 玉葱 30g 豚もも肉 30g

結び白滝 50g カレー粉 1g 減塩醤油 4g 砂糖 4g 酒 5g

サラダ油 2g だし汁 (水 140cc 昆布 2g かつお節 1g)

- ① ジャガイモ、人参は、皮をむき乱切りにし、茹でて水にさらす
- ② 玉葱は、皮をむきスライスし茹でて水にさらす
- ③ しらたきは食べやすい大きさに切る(今回は結び白滝を使用)
- ④ フライパンにサラダ油を入れ、火にかけ、豚肉をよく炒め、①、②、③を加え炒める
- ⑤ ④にだし汁、減塩醤油、砂糖、酒、カレー粉を加え煮る

お浸し



材料 1人分: 菜の花 40g 減塩醤油 3g かつお節 少々

- ① 菜の花は茹でて、食べやすい大きさに切る
- ② ①に減塩醤油、かつお節を加えよく和える

ビスコッティ



材料を全部混ぜて焼くだけの簡単なお菓子。少し固めのクッキーです

材料 1 人分：小麦粉 12g チョコチップ 1.2g 砂糖 3g 卵 5g

ベーキングパウダー 0.4g 牛乳 1g

- ① 小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、チョコチップ、卵（よく割りほぐしたもの）を混ぜる
- ② ①を粉っぽさがなくなるまで、よく混ぜる（まとまりにくいようだったら牛乳を加える）
- ③ オーブンを 170°C に余熱しておく
- ④ ②を厚さ 1～1.5 cm くらいに広げ（長方形）、オーブンで 30 分焼く
- ⑤ ④を一度取り出し、1～1.5 cm 幅に切り、切り口を上にしてオーブン 150 度で両面 10 分ずつ焼く