

透析食料理教室

2008/3/25・29 実施



メニュー

1食: 655kcal 蛋白質 18.2g 塩分 2.4g カリウム 535mg
リン 264mg (ロールパン 60gの場合)

ロールパン (ジャム&マーガリン)
春巻きの皮で春キャベツキッシュ
揚げ春雨サラダ
自然に2層グレーゼリー

春巻きの皮で春キャベツキッシュ



今回は、キッシュをパイ生地ではなく、春巻きの皮で作りました。キッシュの具は、カリウムを減らすため全て一度茹でて水にさらしてから料理します

材料 1人分: 春巻きの皮 1枚 卵 40g 春キャベツ 25g 玉葱 15g
じゃがいも 20g 牛乳 30g オリーブ油 3g コンソメ 0.2g
こしょう少々 ケチャップ 15g スナックエンドウ 15g

★キッシュを作る

- ① 玉葱は皮をむき薄くスライスし、茹でて水にさらす
- ② キャベツはせん切りにし、茹でて水にさらす
- ③ じゃがいもは、皮をむき3mm厚さに切り、茹でて水にさらす
- ④ ①②をオリーブ油で炒め、コンソメ、こしょうをする
- ⑤ パイ型に、薄くサラダ油を塗り、春巻きの皮をひく
- ⑥ ⑤に③を均等にならべ、その上に④を平らに盛る
- ⑦ 卵を割りほぐし、⑥に流し入れる
- ⑧ オープンを190℃に余熱し、20分ほど焼く
竹串で刺して様子を見ましょう。焼き足りなければ、焼き時間を追加してください
- ⑨ スナックエンドウはすじをとり、茹でて水にさらす
- ⑩ 焼いたキッシュを皿に切りわけ、ケチャップ、スナックエンドウを添える

揚げ春雨サラダ



春雨は茹でて使うだけではなく、揚げて食べることもできます。パリパリとしておいしいです

材料 1人分: 春雨 (乾) 5g 揚げ油 レタス 10g わかめ戻し 5g ごま 2g
ドレッシング (酢 6g 減塩醤油 6g 砂糖 4g ごま油 3g)

- ① 春雨は、4cm長さに折、油で揚げる
- ② レタスは、食べやすい大きさに手でちぎり、水によくさらす
- ③ わかめは水でもどしておく
- ④ 酢、減塩醤油、砂糖、ゴマ油をボウルに合わせよく混ぜる
- ⑤ 皿にレタス、わかめ、春雨の順に盛り、ゴマと④を食べる前にかける

自然に2層グレーゼリー



100%果物ジュースを使ったゼリーです。100%ジュースはカリウムも多く含まれる為、沢山は使えませんが。

材料 1人分：牛乳 20g 生クリーム 8g 粉ゼラチン 1.7g 水 8g 砂糖 4g

100%グレープジュース 40g

- ① 粉ゼラチンを水でふやかしておく
- ② 鍋に生クリーム、牛乳、砂糖、①のゼラチンを入れ弱火にかける。ゼラチンが溶けたら火を止める（沸騰させないくらいで火を止める）
- ③ ②にグレープジュースを加えて混ぜる
- ④ 器に分け、冷ました後に冷蔵庫に入れる

★よく冷ましてから冷蔵庫に入れると、きれいに2層に分かれます