

# 透析食料理教室

2008/4/25・29 実施

## メニュー

1食：546kcal 蛋白質 17g 塩分 2.3g カリウム 503mg

リン 190mg

(茹でうどん 180g の場合)

肉みそうどん  
大根の桜えびあんかけ  
はるさめの酢の物  
レンジで桜餅



## 肉みそうどん



野菜を沢山使い、肉みそを作りました。生姜、にんにくを使っているため、減塩の効果もあります。豆板醤を加え辛味を調節してください

材料 1 人分：茹でうどん 180g 豚ひき肉 30g 葱 20g 生姜 1g  
にんにく 0.5g 人参 20g たけのこ 20g ピーマン 15g  
ごま油 3g 減塩醤油 4g みりん 5g 酒 4g みそ 5g  
塩 0.2g 中華だし 0.5g こしょう少々 豆板醤 少々 水 50cc  
片栗粉 2g 貝割れ大根 2g

- ① 生姜、にんにくはそれぞれ、みじん切りにする
- ② 葱、人参、たけのこ、ピーマンはそれぞれ、みじん切りにし、ゆでて水にさらす
- ③ フライパンにごま油を入れて熱し、生姜、にんにくをよく炒める
- ④ ③に豚挽き肉を加え炒め、葱、人参、たけのこ、ピーマンを加えさらに炒める
- ⑤ ④に水、減塩醤油、みりん、酒、味噌、中華だし、塩、こしょう、豆板醤を加え味を整え煮込む
- ⑥ ⑤に分量外の水で溶いた片栗粉を加え、とろみをつける
- ⑦ 茹でたうどんを器に盛り、⑥の肉みそをかける
- ⑧ 貝割れ大根の根元を切り、⑦に飾る

## 大根の桜えびあんかけ



薄口醤油はの塩分は、普通醤油と同じ塩分です。減塩ではありません

材料 1 人分：大根 50g 桜えび 2g 薄口醤油 3g みりん 2g 砂糖 1g  
片栗粉 3g だし汁 (水 70cc こぶ 1g かつお節 0.5g)

- ① 大根は、1.5 cm 厚の輪切りにして皮をむく。片面に隠し包丁を入れる。鍋で軟らかくなるまでよく煮る
- ② ①がよく煮えたら、ゆで汁を捨てて桜えび、薄口醤油、みりん、砂糖、だし汁を加えさらに煮る
- ③ ②に分量外の水で片栗粉を溶いて加え、とろみをつける

## はるさめの酢の物



材料 1 人分：きゅうり 30g みかん缶 30g 春雨 (乾) 10g 酢 6g  
砂糖 6g

- ① きゅうりは、小口切りにし水によくさらす
- ② みかん缶は、シロップをきっておく
- ③ はるさめはゆでておく
- ④ 酢、砂糖を合わせ、①、②、③を加えよく和える

## レンジで桜もち



レンジを使い、簡単に桜餅を作ることができます。蒸したり・・・は、レンジで対応です。8個分の食材量で作るのが、一番作りやすい量です。

材料 8 個分 : 道明寺粉 100 g 砂糖 16 g 食紅(赤)少々 水 300cc

あん 160 g 桜の葉 8 枚

- ① 桜の葉を水につけ、塩抜きをする
  - ② あんを鍋に入れ火にかけ、あんを作る。あんを、8 個に丸めておく
  - ③ 耐熱容器に道明寺粉、砂糖、食紅、水を加えよく混ぜる
  - ④ ③にラップをかけレンジで 3 分加熱し、軽く混ぜてラップをして 1 分加熱し、レンジから出して、ラップをしたまま 15 分蒸らす
- \* 加熱時間は 8 個分を作るときのもので、レンジによって加熱時間が異なりますので、様子をみながら時間を調整してください
- ⑤ ④をラップの上に出し、8 等分してあんこを包む  
(手に水をつけるとくっつきにくくなります)
  - ⑥ ⑤を桜の葉で包む