

# 透析食料理教室

2008/5/22・28実施



## メニュー

1食：698kcal 蛋白質 17.6g 塩分 1.8g カリウム 579mg  
リン 236mg (ご飯 180g の場合)

ホットプレートで石焼ビビンバ  
くらげのサラダ  
レモンシャーベット

## ホットプレートで石焼ビビンバ



いろいろな食材を加えました。それぞれ味付けするので、下処理がやや大変ですが、ホットプレートを使って石焼ビビンバ風を楽しめます。豆板醤を加えると薄味でもおいしく食べられます。お好みで加えてください。

材料1人分：ご飯 180g (小松菜 30g ごま油 2g 鶏がらスープ素 0.5g 砂糖 0.5g) (もやし 20g ごま油 2g 塩 0.5g 白ごま 1g) (大根 30g 人参 15g 酢 4g 砂糖 1g) (ぜんまい水煮 30g 減塩醤油 3.5g みりん 5g 砂糖 1g) (豚挽肉 35g 砂糖 5g 酒 4g 減塩醤油 4g) 卵 25g ごま油 2g 豆板醤 (お好みで)

- ① ご飯を炊く
- ② 小松菜ナムルを作る  
小松菜を茹でて3cm長さに切り、ごま油、鶏ガラスープ素、砂糖を加え混ぜる
- ③ もやしのナムルを作る  
もやしは洗い、茹でて水にさらし、ごま油、塩、白ごまを加え和える
- ④ 大根、人参のナムルを作る  
大根、人参は細いせん切りにし、大根は水によくさらし、人参は茹でて水にさらす。大根と人参を合わせ、酢、砂糖を加え和える
- ⑤ ぜんまい煮  
ぜんまいは食べやすい長さに切り、減塩醤油、みりん、砂糖を加え、煮詰める
- ⑥ 豚肉煮  
鍋に砂糖、減塩醤油、酒を入れ熱し、ひき肉を加えに詰める
- ⑦ ホットプレートのスイッチを入れ、ごま油を入れ、全体にのばす。①のご飯をのせ、上にナムル類、煮物類をのせる。中央に卵をのせ、ご飯に少し焦げ目がつくまで待つ。焦げ目がついたら全体を混ぜる

## くらげのサラダ



材料1人分：くらげ 20g きゅうり 30g 中華ドレッシング 15g

- ① くらげは水でもどす (購入した商品の調理方法の指示を参考に!!)
- ② きゅうりは、せん切りにし水によくさらす
- ③ ①②を中華ドレッシングで和える

## レモンシャーベット



レモン汁で作りました。今回のレモン汁の量では、少しすっぱいかも・・・ レモンの皮を使いましたが(レモンの風味アップのため、蒸らしました) 使用しなくても大丈夫です

材料1人分：レモン汁 16cc 砂糖 30g 水 50cc レモンの皮

- ① 鍋に砂糖、水を合わせて火にかけ、砂糖が溶けたら火からおろし、レモンの皮を入れてふたをする
- ② 冷めたら皮を取り除きレモン汁を混ぜる
- ③ タッパーに入れ冷凍庫へ、固まりかけたらフォークでかき混ぜて空気を入れる。3回位かき混ぜる