

透析食料理教室

2008/6/18・24 実施



メニュー

1食：719kcal 蛋白質 20.9g 塩分 2g カリウム 468mg

リン 242mg

(ピラフで 240g の場合)

炊飯器でイタリアンチキンピラフ かに風味マカロニサラダ カルピス白玉ポンチ

今回は、ご飯 180g (精白米 85g) + 具 60g の量で盛りましょう

炊飯器でイタリアンチキンピラフ



材料 1人分：精白米 各自 鶏もも肉 40g サラダ油 2g プチトマト 2個 玉葱 30g マッシュルーム 10g コンソメ 1g 塩 0.3g こしょう少々 パセリ少々

- ① 鶏もも肉を一口サイズに切り、フライパンにサラダ油を入れ、焦げ目がつくくらい焼く
- ② プチトマトはへたをとり洗っておく
- ③ 玉葱は、みじん切りにし茹でて水にさらす
- ④ マッシュルーム缶(スライス)は汁をきっておく
- ⑤ お米は洗って、やや少なめの水加減にする
- ⑥ ⑤に①～④、コンソメ、塩、こしょう、粉パセリを加えて普通に炊く

こしょうをやや大目に使うと、おいしさアップです。

炊き込むので簡単です

かに風味マカロニサラダ



材料 1人分：マカロニ(乾) 10g きゅうり 10g かにかま 30g きゃべつ 5g こしょう少々 マヨネーズ 12g 塩 0.2g

- ① マカロニを茹でておく
- ② きゅうりは、薄く輪切りにしよく水にさらす
- ③ かにかまは、細かく割いておく
- ④ キャベツは、一口サイズに切り、茹でて水にさらす
- ⑤ ①～④にこしょう、マヨネーズ、塩を加え混ぜる

カルピス白玉ポンチ



材料 1人分：白玉粉 25g 砂糖 8g カルピス(みかん味) 30cc みかん缶(実) 50g サイダー 80cc

- ① ボウルに白玉粉、砂糖を入れ、カルピスを少しずつ加えてねる。耳たぶくらいの硬さになったら、5個に分ける
カルピスは様子を見ながら少しずつ加えて下さい。あまり軟らかい生地では茹でた時にぶによぶによの団子になってしまいます
- ② 鍋に水を入れ沸騰させて、①を茹でて浮き上がったら冷水にとる
- ③ みかん缶は、汁を捨て実をわけておく
- ④ 器に②の白玉粉、④のみかんを入れ、サイダーを注ぐ

写真では見えませんが、器の底にカルピス白玉団子が入ってます。

* 今回、カルピスはみかん味を使用しましたが、他の味でも出来ます。みかん味なので団子の色は黄色です