

透析食料理教室

2008/7/25・29 実施



メニュー

1食: 641kcal 蛋白質 19.7g 塩分 1.3g カリウム 723mg

リン 277mg

(枝豆ごはん 190gの場合)

枝豆ごはん

なす入り塩マーボー豆腐

みぞれ和え

手作りレモンクッキー

*今回は、ご飯 180g (精白米 85g) + ゆで枝豆 10gの量で盛りましょう

枝豆ごはん



材料 1人分: 精白米 85g 酒 4g 塩 0.3g だし昆布 2g ゆで枝豆 10g

- ① 枝豆を茹でて、水にさらし、さやから出す
- ② 米は洗って酒、塩、昆布、水を加えて炊く
- ③ ②の炊いたご飯の昆布をとり出し、①の枝豆を加えて混ぜる

*枝豆とご飯と一緒に炊くとご飯に色が付くので、炊きあがったご飯に枝豆を混ぜました

なす入り塩マーボー豆腐



材料 1人分: 木綿豆腐 70g 豚ひき肉 30g にんにく 0.5g 生姜 0.5g
青梗菜 50g なす 40g ごま油 3g 水 65cc こしょう少々
塩 0.5g 鶏ガラスープの素 0.8g 豆板醤少々 片栗粉 5g

- ① にんにく、生姜はみじん切りにする
- ② なすはさいのめに切り、茹でて水にさらす
- ③ 青梗菜は3cm長さに切り、茹でて水にさらす
- ④ フライパンにごま油を入れてよく熱し、①を炒める
- ⑤ ④に豚ひき肉を加え炒め、②のなすを加えさらに炒める
- ⑥ ⑤に水、塩、こしょう、鶏がらスープの素を加えて煮る
- ⑦ ⑥に③の青梗菜、さいのめに切った豆腐を加え、一煮立ちさせる(豆板醤を適量加える)
- ⑧ ⑦に水で溶いた片栗粉を加え、とろみをつける

塩味なので、さっぱりしたマーボー豆腐です
お好みに、豆板醤を加えてください

みぞれ和え



材料 1人分: 大根 50g きゅうり 15g みかん缶 30g 酢 6g 砂糖 6g

- ① 大根はおろす
- ② きゅうりはさいのめに切り、水にさらす
- ③ みかん缶は実とシロップを別にしておく
- ④ 酢、砂糖を合わせ、合わせ酢を作る
- ⑤ ④に①～③を加えて和える

手作りレモンクッキー



材料 1人分：小麦粉 10g 砂糖 6g レモン汁 3g サラダ油 3g

- ① 砂糖、レモン汁、サラダ油をゴムベラで混ぜて、小麦粉を加えて粉っぽさがなくなるまで混ぜる
- ② ①の生地を搾り出し袋に入れて、クッキングペーパーに搾り出す（間隔をあけて）
- ③ 170℃に予熱したオーブンで20分ほど焼く

*生地が柔らかいので、手では難しいです。搾り出し袋を使うと良いでしょう

材料を全部混ぜて焼くだけ！！簡単クッキーです