

透析食料理教室

2008/9/26・30 実施



メニュー

1食：676kcal 蛋白質 15.6g 塩分 1.1g カリウム 531mg
リン 213mg (ご飯 180gの場合)

ごはん
ふわふわ豆腐ハンバーグ
大根サラダ
りんごシャーベット

ふわふわ豆腐ハンバーグ



ふわふわなハンバーグにするために、レンジで水
きりした豆腐を、泡立て器でよく混ぜます。

材料 1人分：(木綿豆腐 40g 豚挽き肉 30g 玉葱 25g パン粉 5g 卵 5g)
サラダ油 3g (ケチャップ 10g 中濃ソース 6g みりん 4g
酒 10g) (マッシュルーム(缶) 10g バター 2g)

- ① 木綿豆腐は、クッキングペーパーで包み、皿にのせてレンジで3分加熱し水切りする。豆腐をボウルに入れて泡立て器でよく混ぜる
- ② 玉葱は、皮をむき、みじん切りにして、茹でて水にさらす
- ③ ①、②、パン粉、卵(溶いたもの)、こしょう、挽肉を合わせ、よく練って1人分ずつ形を整えておく
- ④ フライパンにサラダ油を入れて熱し、④を焼く
- ⑤ ④が両面焦げ色が付いたら、水(適量)、ケチャップ、中濃ソース、みりん、酒を加えて煮込む
- ⑥ 別のフライパンでバターを入れ、火にかけて溶かし、マッシュルーム缶(汁は捨てる)を炒め、⑤に加えてさらに煮込む
- ⑦ 皿にハンバーグを盛り、作ったケチャップソースをかける

大根サラダ



材料 1人分：大根 30g きゅうり 20g ドレッシング 10g

- ① 大根、きゅうりは、せん切りにして、よく水にさらす
- ② ①を器に盛り、ドレッシングをかける

*今回使用したドレッシングは、焙煎ごま味です。

りんごシャーベット



材料 1人分：りんご 70g 砂糖 15g レモン汁 5g 水 75cc

- ① 鍋に水、砂糖、レモン汁を入れて火にかける
- ② りんごを1/4にカットし、しんをとる(皮はむかない)
- ③ ①に②のりんごを入れ、10分程度煮て火を止め、冷ます
- ④ 冷めたら、1つずつラップに包み冷凍する

りんごを砂糖、レモン汁で煮て、冷凍しただけの
簡単シャーベットです。甘さも丁度よく、おいし
くできました

