

透析食料理教室

2008/10/25・29 実施



メニュー

1食：696kcal 蛋白質 23.1g 塩分 1.4g カリウム 739mg

リン 326mg

(ひじきご飯 210gの場合)

ひじきごはん (ご飯 180g + 具の重さ 30g で盛りつけ)

えのきとてり豚肉巻き

和風ポテトサラダ

ひじきご飯



ツナ缶を使った炊き込みご飯です。かつお節と、昆布からだしが出ているので、塩分が少なくても、とてもおいしくできました。生ひじきを使うより、乾燥ひじきを使う方が、炊き上がりの色合いが、良いでしょう

材料1人分：精白米 80g 乾燥ひじき 1g ツナ缶 20g 人参 10g 酒 8g

みりん 9g 減塩醤油 3g 昆布(炊き込み用) 10cm × 1枚

だし汁 50cc (水 50cc 昆布 1g かつお節 0.5g)

- ① 米は洗ってザルに上げておく
- ② 人参は皮をむき、せん切りにして茹でて水にさらす
- ③ 乾燥ひじきは水でもどしておく
- ④ だし汁を作る
鍋に分量の水、昆布を入れて沸騰させ、沸騰したら昆布を取り出す。さらに、かつお節を加え一煮立ちさせたら、かつお節を取り出す
- ⑤ 炊飯器に①の米と④のだし汁、酒、みりん、減塩醤油を加え、足りない分は、水を加えて水加減を調整する
- ⑥ ⑤に③のひじきとツナ缶(汁気をきる)、②の人参を加え、上に昆布をのせて炊く
- ⑦ 炊き上がったら、昆布を取り出しよく混ぜる

えのきと葱のてり豚肉巻き



えのき、万能ねぎをお肉で巻きました。酢を使うことで、お肉が軟らかくなります

材料1人分：豚ロース 50g えのき 15g 万能ねぎ 15g 減塩醤油 10g

酒 4g 砂糖 3g 酢 4g ししとう 2本 なす 20g

サラダ油 5g

- ① 減塩醤油、酒、砂糖、酢を合わせておく
- ② 万能ねぎ、えのき(石づきをとる)を肉の幅より少し長く切る
- ③ 肉を1枚ずつ広げ、②を巻く
- ④ フライパンを火にかけ、③を弱火で焼く(巻き終わりを下にして焼く)
- ⑤ 肉に少し焼き色が付いたら、①の合わせ調味料を加えて煮る
- ⑥ ししとうは楊枝で2ヶ所ほど穴を開けて、水にさらしておく
- ⑦ なすは5mm厚さに切り、水にさらす
- ⑧ ⑥、⑦をサラダ油で炒める
- ⑨ 皿に⑤の肉を盛り、⑧のししとう、なすを添える

和風ポテト



材料1人分：じゃが芋 40g きゅうり 20g マヨネーズ 12g すりごま 3g

こしょう少々

- ① じゃが芋は皮をむき、乱切りにして茹でて水にさらし、水気をとり、マッシャーなどでつぶす
- ② きゅうりは、小口切りにして、水にさらす
- ③ ①、②を合わせ、マヨネーズ、こしょう、すりごまを加えて、よく混ぜる

