

# 透析食料理教室

2008/11/21・27 実施



## メニュー

1食：757kcal 蛋白質 14.4g 塩分 2.2g カリウム 607mg  
リン 219mg (ご飯 180gの場合)

ごはん  
スープカレー  
春雨の酢の物  
フルーツ白玉

## スープカレー



材料 1人分：じゃが芋 25g 人参 25g 鶏もも肉 40g にんにく 0.5g  
生姜 0.5g カレー粉 2g バター 4g カレールウ 10g  
減塩醤油 1g 塩 0.2g 粉バジル少々 ケチャップ 6g  
コンソメ 1.5g 水 130cc (なす 20g ピーマン 15g  
サラダ油 5g)

- ① じゃが芋、人参は皮をむき、乱切りにして茹でて水にさらす
- ② 生姜、にんにくはみじん切りにする
- ③ 鶏肉は、適当な大きさに切る
- ④ 鍋に分量の水、①、②、③を加えて煮込む
- ⑤ ルウを作る  
フライパンにカレールウ、バター、粉バジル、カレー粉、ケチャップを入れて、ルウが溶けるまで混ぜる
- ⑥ ⑤が溶けたら、④の汁を少しずつ入れ、ルウを軟らかくする
- ⑦ ⑥を④の鍋に入れてよく混ぜ、コンソメ、こしょう、塩、減塩醤油を加え、さらに煮込む
- ⑧ なすは5mm厚さに切り、水にさらす。ピーマンは半分に切り、中の種をとり、さらに縦半分に切り水にさらす
- ⑨ フライパンを熱し、サラダ油を加え、⑧をよく炒めて、⑦を器に盛った後、上に添える

にんにく、しょうが、バジルなど香味野菜を使うこと、カレー粉を使うことで、塩分が少なくても、しっかり味がついていきます。水分制限のため、汁の量が少なくなっています。

## 春雨の酢の物



材料 1人分：春雨（乾燥） 10g きゅうり 15g 乾燥わかめ 0.5g 酢 6g  
砂糖 6g

- ① 春雨は茹でておく（長ければ切ってください）
- ② きゅうりは、うすくスライスし、水にさらす
- ③ 乾燥わかめは、水にもどしておく
- ④ 砂糖、酢を合わせ、よく混ぜて、あわせ酢を作り、①～③を加えよく和える

## フルーツ白玉



缶詰のシロップは、カリウムが多いので使いません。今回は、粉あめを使ってシロップを作りましたが、砂糖でもOKです

材料 1 人分：(白玉粉 10g 水適量) シロップ (粉あめ 15g 水 70cc)

パイナップル缶 15g みかん缶 15g 黄桃缶 15g

① シロップを作る

鍋に水、粉あめを入れて火にかけ、溶かして冷ましておく

② 果物缶詰の実をシロップと別にしておく

(シロップはカリウムが多いので使いません)

③ 白玉粉に水を加えてよく練る

(水は少しずつ加え、耳たぶ位の硬さにする)

④ 鍋で湯を沸かし、③を 1 人分 2~3 個になるように丸め、湯の中に入れて 2 分

位茹でる。団子が浮き上がったら、冷水にとり、冷ます

⑤ ②の果物缶 (実のみ使用)、④の団子を①のシロップと合わせる