

透析食料理教室

2008/12/24・27 実施

メニュー

1食：784kcal 蛋白質 19.7g 塩分 0.7g カリウム 511mg
リン 300mg (ご飯 180gの場合)



ごはん

鶏肉のオレンジソースかけ

水菜のサラダ

手作りクレープ ～カスタードクリーム～

鶏肉のオレンジソースかけ



材料1人分：鶏もも肉 50g 片栗粉 5g こしょう少々 サラダ油 1g
にんにく 1g ローズマリー少々 玉葱 30g マスタード 7g
バター 4g 100%オレンジジュース 25cc はちみつ 15g
クレソン 1本

- ① 玉葱は、みじん切りにして、茹でて水にさらす
- ② にんにくは、みじん切りにする
- ③ 鶏肉は、適当な大きさに切り、こしょう、片栗粉をまぶす
- ④ フライパンにサラダ油をひき、②の肉を焼く（途中でローズマリーを加える）
- ⑤ ④の肉をいったん取り出し、そのままのフライパンで、にんにくを入れて炒めて、玉葱、マスタード、オレンジジュース、バター、はちみつを加えてソースを作る
- ⑥ ⑤のオレンジソースに焼いた鶏肉を戻し、強火でからめる
- ⑦ 皿に肉を盛り、クレソンを添える

今回は、ローズマリーを加え、風味をアップさせてみました。加えなくても美味しくできます

水菜のサラダ



材料1人分：水菜 10g きゅうり 10g ビーンズ 10g クルトン 3g
オリーブ油 6g 酢 10g 塩 0.3g こしょう少々

- ① 水菜は、2～3cm長さに切り、水によくさらす
- ② きゅうりは、縦半分に切り、斜めにスライスし、水によくさらす
- ③ ビーンズは、汁気を切っておく
- ④ オリーブ油、酢、塩、こしょうを合わせ、よく混ぜる
- ⑤ 皿に①～③、クルトンを盛り付け、食前に④のドレッシングをかける

ドレッシングは、オリーブ油、酢、塩、こしょうを合わせて、混ぜるだけ！！簡単に出来ます

手作りクレープ

～カスタードクリーム～



クレープ生地に、小麦粉だけではなく、片栗粉を加えたので、しっとりとした生地になりました。クレープの中のカスタードクリームもレンジで簡単に作りました

材料 1 人分：クレープ生地

(小麦粉 8 g 片栗粉 1 g 砂糖 2 g 卵 10 g バター 1 g
牛乳 20cc バニラエッセンス少々)

カスタードクリーム

(コーンスターチ 2 g 砂糖 8 g 牛乳 40cc 卵黄 4 g
バニラエッセンス少々)

1 クレープの生地を作る

- ① 小麦粉、片栗粉は合わせておく
- ② バターは、レンジで溶かしておく
- ③ ボウルに卵を割り入れ、砂糖を加えて、よく混ぜる
- ④ ③に①の粉を振り入れ、よく混ぜる
- ⑤ ④に②のバターを混ぜ、バニラエッセンスを加える
- ⑥ ⑤に牛乳を 3 回に分けて加え、その都度よく混ぜる
- ⑦ フライパンで⑥を焼く。生地の周りが乾いてきたら、もう片面を焼く

2 レンジでカスタードクリームを作る

- ① 耐熱皿にコーンスターチと砂糖を入れて混ぜる
- ② 牛乳をレンジで 1 分半温め、①に加えて混ぜる
- ③ ②をレンジで 1 分加熱し、混ぜる (2 回繰り返す) その後 30 秒加熱し混ぜる
- ④ ③に卵黄を加え混ぜる。レンジで 1 分加熱して混ぜる。その後 30 秒加熱して混ぜる (2 回繰り返す)
- ⑤ バニラエッセンスを加え、よく混ぜる

3 クレープ生地にカスタードクリームを包む