

透析食料理教室

2009/1/23・31 実施



メニュー

1食：652kcal 蛋白質 17.3g 塩分 1.5g カリウム 651mg
リン 252mg (ご飯 180gの場合)

天津丼
ゆずなます
かぼちゃのいとこ煮

天津丼



1つのフライパンで、全部料理が出来ます
あんは、甘酢です。酢の量はお好みで加えてください。

材料 1人分：ご飯 180g 卵 50g かに缶 20g 葱 30g 干しいたけ 2g
ごま油 3g 酢 12g 砂糖 12g 減塩醤油 4g 酒 6g
鶏がらスープ素 0.5g 水 80cc ケチャップ 6g 塩 0.3g
片栗粉 5g

- ① ご飯は、普通に炊く
- ② 卵は、割りほぐしておく
- ③ 葱は、斜めに薄切りにし、茹でて水にさらす
- ④ 干しいたけは、水でもどす
- ⑤ かに缶は、缶から出して身をほぐしておく
- ⑥ フライパンで、ごま油を熱し、③～⑤の材料を炒める
炒めたら②の卵を流し入れて混ぜる。火が通ったらフライ返しで返し、もう片面を焼く
- ⑦ ①のご飯を器に盛り、⑥の焼けた卵を上のにせる
- ⑧ ⑥のフライパンをそのまま使用し、酢、砂糖、ケチャップ、酒、鶏がらスープの素、減塩醤油、塩、水を入れて沸騰させ、片栗粉（水で溶いておく）を加え、とろみをつけて、あんを作る
- ⑨ ⑦のご飯の上に、⑧のあんをかける

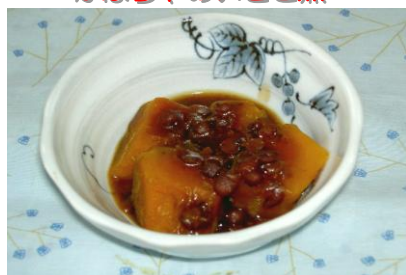
ゆずなます



材料 1人分：大根 45g 人参 10g 乾燥ゆず 0.5g 砂糖 6g 酢 6g

- ① 大根、人参は、3～4cm長さのせん切りにし、水によくさらす
- ② 乾燥ゆずは、水にさらし、もどしておく
- ③ 砂糖、酢を合わせ、①、②を加えてよく和える

かぼちゃのいとこ煮



材料 1人分：南瓜 50g 小豆缶 20g 減塩醤油 2g 砂糖 2g

- ① 南瓜は、少し大きめの乱切りにする。茹でて水にさらす
- ② 鍋に①を入れて、砂糖、減塩醤油、水（適量）を加えて煮る。途中で、小豆缶を加えてさらに煮る

小豆缶は、カリウムが多く含まれるので、量を控えめにしました。
小豆缶が甘いので、砂糖を加えなくてもよかったかもしれません

