

透析食料理教室

2009/2/18・28 実施



メニュー

1食：622kcal 蛋白質 22.5g 塩分 2.2g カリウム 604mg

リン 244mg

(茹でうどん 180gの場合)

焼きうどん

菜の花のマヨネーズ和え

レンジでいちご大福

焼きうどん



今回、コクを出すために、オイスターソースを
使いました

材料 1人分：茹でうどん 180g もやし 40g 人参 20g キャベツ 30g

豚ロース 50g ごま油 4g オイスターソース 9g 減塩醤油 4g

鶏がらスープの素 0.5g 水 30cc 万能ねぎ 4g かつお節 1g

- ① もやしは、茹でて水にさらす
- ② 人参は、皮をむき、たんざく切りにし、茹でて水にさらす
- ③ キャベツは、一口サイズに切り、茹でて水にさらす
- ④ 豚肉は、一口サイズに切る
- ⑤ 万能ねぎは、細かく刻んでおく
- ⑥ フライパンで、ごま油を熱し、④の肉を炒め、火が通ったら①～③を加え、さらに炒める
- ⑦ ⑥にうどんを入れて炒めて、オイスターソース、減塩醤油、鶏がらスープの素、水を加えてさらに炒める
- ⑧ うどんに火が通ったら、皿に盛り、かつお節、⑤のねぎを上のにのせる

菜の花のマヨネーズ和え



材料 1人分：菜の花 50g マヨネーズ 12g わさび少々

- ① 菜の花は、3～4cm長さに切り、茹でて水にさらす
- ② マヨネーズとわさびを混ぜ合わせておく
- ③ ①、②を和える

レンジでいちご大福



レンジで作るので簡単です。あんをもち生地で
包む時、片栗粉を使うと手に付かずにできます

材料 1人分：白玉粉 15g 砂糖 5g 水 20cc 食紅少々 あん 20g

いちご 1個

- ① いちごは、へたをとっておく
- ② あんを鍋に入れ、火にかけてよく練る
- ③ ②のあんを1人分 20gに分けて、手のひらで丸く平らに伸ばして、いちごを包む
- ④ もち生地を作る
耐熱容器に白玉粉、砂糖を入れて、少しずつ水を加えて、よく練る
- ⑤ ④にラップをかけレンジで加熱する(500W 2分)一度取り出し、全体を混ぜ、食紅を少量の水で溶いて加え混ぜる。さらにレンジで加熱する(500W 2分)
- ⑥ ⑤を1人分ずつに分けて、生地を手で丸く平らに伸ばして③を包む