

透析食料理教室

2009/4/17・25 実施



メニュー

1食：669kcal 蛋白質 21.1g 塩分 2.4g カリウム 752mg
リン 283mg (スパゲティ乾麺 70gの場合)

スパゲティミートソース
シーザーサラダ
フルーツヨーグルト

スパゲティミートソース



ホールトマト缶は、カリウムが多いので、使用量を少し控えています

材料1人分：乾燥スパゲティ 70g 豚挽肉 35g 玉葱 35g にんにく 1g
ホールトマト缶 90g コンソメ 1g みりん 10g 減塩醤油 4g
塩 0.5g オリーブ油 2g ローリエ 1枚 粉バジル少々

- ① にんにくをみじん切りにする
- ② 玉葱は、みじん切りにして茹でて水にさらす
- ③ フライパンでオリーブ油を熱し、①をよく炒めてから豚挽肉を加えて炒める
- ④ ③の挽肉に火が通ったら、②の玉葱を加えて、さらに炒める
- ⑤ ④にトマト缶、コンソメ、みりん、減塩醤油、塩、粉バジルを加えて煮込む（途中に、ローリエを加える）
- ⑥ スパゲティを茹でる
- ⑦ 皿に⑥のスパゲティを盛り、⑤のルウをかける

シーザーサラダ



ドレッシングに使った粉チーズは、リンが多いので、使用量を控えています

材料1人分：レタス 10g 水菜 10g クルトン（食パン 10g オリーブ油 3g）
ドレッシング（牛乳 15g マヨネーズ 12g 粉チーズ 2g
塩 0.2g 黒こしょう少々 レモン汁 1.2g 粉パセリ少々
にんにく（チューブ）1g）

- ① 水菜は、3～4cm長さに切り、水によくさらす
- ② レタスは、適当な大きさに手でちぎり、水によくさらす
- ③ クルトンを作る
食パンを1cm角に切り、オリーブ油に浸す
レンジで1分加熱する（様子をみながら、レンジの時間を調整してください）
- ④ ドレッシングを作る
牛乳、粉チーズ、マヨネーズ、レモン汁、塩、黒こしょう、にんにく（チューブ）、粉パセリを混ぜ合わせる
- ⑤ 皿に①、②、③を盛り、④のドレッシングをかける

フルーツヨーグルト



材料1人分：ヨーグルト（無糖）30g パイナップル缶 20g もも缶 20g
みかん缶 20g 砂糖 6g

- ① 果物缶詰めは、汁気を切っておく（果肉のみ使用）
- ② ヨーグルトに砂糖を加え、①の缶詰の果肉を加えて、よく合える

果物缶のシロップは、カリウムが多いので使用しません