

透析食料理教室

2009/3/21・25 実施

メニュー

1食：655kcal 蛋白質 17.1g 塩分 1.5g カリウム 537mg
リン 241mg
(山菜ご飯・具を含む 205gの場合)

山菜ご飯
油揚げの袋煮
コールスローサラダ



山菜ご飯



材料 1人分：山菜水煮 20g しらす 5g 精白米 85g 塩 0.3g 酒 4g
昆布(だし用) 2g

- ① 山菜水煮は、2～3cm長さに切る
- ② 米は、洗って①、しらす、塩、酒、水、昆布を加えて炊く
- ③ 炊き上がったら、昆布を取り出し、よく混ぜる

油揚げの袋煮



材料 1人分：油揚げ 1/2枚 木綿豆腐 30g 鶏挽肉 20g 人参 15g
万能ねぎ 5g 乾燥ひじき 0.5g 片栗粉 5g 粉あめ 10g
酒 4g 減塩醤油 5g だし汁 100cc (昆布 3g かつお節 1.5g
水 100cc) ししとう 2本 サラダ油 4g

- ① 油揚げは、半分に切り、口を広げて袋状にし、熱湯をかけて油抜きをする
- ② 乾燥ひじきは、水でもどしておく
- ③ 豆腐は、クッキングペーパーで包み、皿にのせてレンジで水きりし(レンジで1分)冷ましておく
- ④ 人参は、みじん切りにして、茹でて水にさらす
- ⑤ 万能ねぎは、小口切りにする
- ⑥ 挽肉、②、③、④、⑤、片栗粉を合わせてよく練る
- ⑦ ①の油揚げの中に、⑥を詰めて、口を爪楊枝で止める
- ⑧ 鍋にだし汁、粉あめ、酒、減塩醤油を入れて沸騰させ、⑦の油揚げを入れて煮込む
- ⑨ フライパンでサラダ油を熱し、ししとうを炒める
- ⑩ ⑧の油揚げを皿に盛り、⑨のししとうを添える

だし汁の作り方

鍋に分量の水、昆布を入れて沸騰させ、沸騰したら昆布を取り出し、さらにかつお節を加えて、一煮立ちさせる。その後かつお節を取り出す。

コールスローサラダ



材料 1人分：キャベツ 40g 人参 15g コーン缶 10g 新玉葱 5g
きゅうり 20g マヨネーズ 15g 塩 0.2g こしょう少々
酢 7g

- ① キャベツ、きゅうりは3～4cm長さのせん切りにして、水にさらす
- ② 新玉葱は、スライスして水にさらす
- ③ 人参は、3～4cm長さのせん切りにして、茹でて水にさらす
- ④ ①、②、③、コーン缶を合わせ、マヨネーズ、塩、こしょう、酢を加えよく混ぜる