

透析食料理教室

2009/5/22・30実施

メニュー

1食：686kcal 蛋白質 15.9g 塩分 2.2g カリウム 652mg
リン 281mg (クロワッサン2個・40gの場合)

クロワッサン
簡単マカロニグラタン
アスパラサラダ ～オーロラソース～
フルーツポンチ



簡単マカロニグラタン



マカロニの下茹でや、ホワイトソースを作る必要がなく、材料を全部合わせて、フライパン1つで簡単にグラタンが作れます

- 材料 1人分：乾燥マカロニ 16g しめじ 20g 玉葱 30g ジャガ芋 25g
ベーコン 15g 小麦粉 10g 牛乳 120cc 水 30cc 塩 0.2g
こしょう少々 バター 6g コンソメ 1g 粉チーズ 2g
- ① 玉葱、ジャガ芋は、皮をむき、薄くスライスして、茹でて水にさらす
 - ② しめじは、石づきを取って、ほぐしておく
 - ③ ベーコンは、1cm幅に切る
 - ④ フライパンに玉葱、ジャガ芋の順で敷き、上に小麦粉を全体に振り、マカロニ（茹でなくて、乾燥のまま）を散らし、②のしめじ、③のベーコンを散らす
 - ⑤ ④に牛乳、水を入れて、コンソメ、塩、こしょうを入れる。バターを加えて、中火で煮る（沸騰したら弱火にする）
 - ⑥ 時々、混ぜてマカロニが柔らかくなったら、火を止める（15～20分位煮る）
 - ⑦ ⑥を器に分け、粉チーズを振り、オーブントースターで、少し焦げ目をつける

アスパラサラダ ～オーロラソース～



- 材料 1人分：グリーンアスパラ 20g ホワイトアスパラ 15g マヨネーズ 12g
ケチャップ 5g
- ① グリーンアスパラは、3～4cm長さに切り、茹でて水にさらす（根元の方は、硬いので皮をむくとよい）
 - ② ホワイトアスパラは、3～4cm長さに切る
 - ③ サラダのソース（オーロラソース）を作る
マヨネーズ、ケチャップは、合わせて混ぜる
 - ④ ①、②を器に盛り、③のソースを上にかける

フルーツポンチ



サイダーをゼリーにしてみました。
ゼリーは、1人分で作るより、5人分の量で作る方が、作り易いと思います

- 材料 1人分：ゼリー（粉ゼラチン 1g 水 6g サイダー 60cc）
もも缶 15g みかん缶 15g パイナップル缶 15g
サイダー 50cc（シロップ用）
- ① 粉ゼラチンは、分量の水で溶かしておく
 - ② 鍋にサイダー 10cc（1人分 60cc 中の 10cc）を入れ、火にかける。沸騰直前に、①のゼラチンを加え、よく混ぜる
 - ③ ②に残りのサイダー（②で使った残り）をゆっくり入れよく混ぜる
 - ④ ③をタッパーに入れ、冷蔵庫で冷やし固める
 - ⑤ ④の固まったゼリーを、フォークでかき混ぜ、クラッシュゼリーを作る
 - ⑥ 容器に⑤のゼリーを入れ、その上に果物缶の実をのせ、サイダーを入れる

