

透析食料理教室

2009/6/24・27 実施



メニュー

1食: 619kcal 蛋白質 17.8g 塩分 1.5g カリウム 650mg
リン 264mg (ご飯 180gの場合)

ご飯
かじきまぐろのステーキ
もずくの酢の物
アメリカンチェリーのコンポート

かじきまぐろのステーキ



にんにくを使っているので、美味しさもアップ!! ステーキのソースにごま油を使っているので風味もアップです

材料 1人分: かじきまぐろ 50g 減塩醤油 10g 酒 8g みりん 9g
にんにく 1g 片栗粉 5g サラダ油 4g 葱 30g ごま油 2g
ブロッコリーの新芽 5g 大根 30g ミントマト 2個

- ① にんにくは、薄くスライスする
- ② 減塩醤油、酒、みりん、①のにんにくを合わせて、タレを作り、かじきまぐろを漬けておく
- ③ 葱は、斜めに薄くスライスし、茹でて水にさらす
- ④ 大根は、おろしておく
- ⑤ ミントマトは、横半分に切る
- ⑥ ブロッコリーの新芽は、根元を切り、水にさらしておく
- ⑦ ②のかじきまぐろの水気をきって、片栗粉をまぶし、サラダ油を熱したフライパンで焼く。かじきまぐろが焼けたら、皿に盛る (かじきまぐろの漬けタレは、捨てない)
- ⑧ フライパンにごま油を熱し、③の葱を炒めて、かじきまぐろを漬けておいたタレを加え、一煮立ちさせる
- ⑨ 皿に盛ったかじきの上、⑧の葱、④の大根おろし、⑥のブロッコリーの新芽の順にのせ、周りに⑤のトマトを飾る

もずくの酢の物



材料 1人分: 乾燥春雨 10g 味付きもずく 20g きゅうり 20g
かにカマ 15g

- ① 春雨は、茹でておく(長ければ、食べやすい長さに切る)
- ② きゅうりは、せん切りにして、水にさらす
- ③ かにカマは、さいておく
- ④ ボウルに、もずく、①~③を加えて和える

*酢を少し足した方が良くもありません

アメリカンチェリーのコンポート



材料 1人分: アメリカンチェリー 3粒 グラニュー糖 8g レモン汁 3g
水 30cc 赤ワイン 4g

- ① アメリカンチェリーは、洗って鍋に入れて、グラニュー糖、レモン汁を加えて、少しおいておく。水を加えて中火にかける
- ② 沸騰してきたら、あくを取り、弱火で5分程度煮る
- ③ ②に赤ワインを加え、少し煮て、火を止めて、冷ます

*赤ワインを加えなくても、きれいな色が出てきます

