

透析食料理教室

2009/7/25・27 実施



メニュー

1食: 565kcal 蛋白質 22.1g 塩分 2.1g カリウム 564mg
リン 267mg (ご飯 180gの場合)

ナシゴレン

酢の物

手作り簡単水ようかん

ナシゴレン



ナシゴレンは、インドネシアの炒めご飯です。
スイートチリやナンプラーを使用しましたが、塩分が
多く含まれているので、量に注意しましょう。

材料 1人分: ご飯 180g にんにく 1g 玉葱 30g ピーマン 5g 赤ピーマン
5g 鶏もも肉 50g 桜えび 2g サラダ油 4g 減塩醤油 4g
スイートチリ 7g ケチャップ 10g ナンプラー 5g こしょう
少々 サニーレタス 10g

- ① ご飯は、炊いておく(炊き上がったら、冷ましておく)
(ご飯は、やや硬めに炊いたほうが良いでしょう)
- ② にんにくは、みじん切りにする
- ③ 玉葱、ピーマン、赤ピーマンは、みじん切りにして、茹でて水にさらす
- ④ 鶏もも肉は、一口サイズに切る
- ⑤ 熱したフライパンに、サラダ油を入れ、②のにんにくを炒める。香が出てきたら、③、④、桜えびを炒める
- ⑥ ⑤に①のご飯を入れて炒める
- ⑦ ⑥にスイートチリ、減塩醤油、ケチャップ、こしょうを加えてさらに炒め、香付けにナンプラーを加える。皿に盛りつける
- ⑧ サニーレタスは、食べやすい大きさに切り、盛り付けたご飯に添える
(サニーレタスは、水によくさらしましょう)

酢の物



材料 1人分: トマト 25g きゅうり 20g 乾燥わかめ 0.5g 酢 6g 砂糖 6g

- ① トマトは、食べやすい大きさに切る
- ② きゅうりは、小口に切る
- ③ 乾燥わかめは、水でもどしておく
- ④ 酢、砂糖を合わせて混ぜ、①～③を加えて和える

手作り簡単水ようかん



材料 1人分: こしあん 50g 水 37cc 粉寒天 0.5g

- ① 鍋に水と粉寒天を入れて、沸騰させる
- ② ①にこしあんを入れて、よく混ぜて軽く沸騰させる
- ③ ②を型に流して、荒熱が取れたら、冷蔵庫で冷やす

写真のようかんは、こしあんではなく、つぶあんで作ったものです。間違っ

て購入してしまったので・・・

