

# 透析食料理教室

2009/8/19・29 実施



## メニュー

1食：590kcal 蛋白質 18.1g 塩分 2.7g カリウム 603mg

リン 224mg

(茹でうどん 180gの場合)

冷やしカレーうどん

みょうがの酢の物

もものコンポート

## 冷やしカレーうどん



材料 1人分：ゆでうどん 180g (玉葱 25g サラダ油 2g) オクラ 1本

(なす 1/2本 揚げ油 適量) トマト 20g 卵 1/2個

(鶏もも肉 40g 酒 30cc 生姜 1g)

汁 (だし割りつゆの素 17g 水 120cc カレールウ 7g

カレー粉 1g)

- ① 玉葱は、皮をむきスライスして、茹でて水にさらす
- ② フライパンでサラダ油を熱し、①の玉葱を炒める
- ③ 鍋に、だし割りつゆの素、水、カレールウ、カレー粉、②を入れて、沸騰させて“汁”を作り、冷ましておく
- ④ オクラは、茹でて水にさらし、斜めに半分に切る
- ⑤ 卵は、茹でて縦半分に切る
- ⑥ なすは、縦半分に切り、皮に浅く切れ目を入れて、水にさらす。ペーパーで水気をふき取ってから、油で揚げる
- ⑦ トマトは、さいの目に切る
- ⑧ 耐熱皿に、鶏肉(食べやすい大きさに切る)、生姜(スライスして)、酒を加えてラップをし、レンジで2～3分加熱する。冷めるまで、そのまま置いておく
- ⑨ うどんを茹でる
- ⑩ ⑨のうどんを器に盛り、③の冷たい“汁”をかけて、④～⑧の具を彩りよく盛り付ける

今回、使用した“だし割りつゆの素”は、低塩、低カリウム、低リンに作られたものです

## みょうがの酢の物



材料 1人分：みょうが 10g きゅうり 20g 乾燥わかめ 0.5g 酢 6g

砂糖 6g

- ① みょうがは、斜めにスライスし、水にさらす
- ② きゅうりは、小口に切り、水にさらす
- ③ 乾燥わかめは、水でもどしておく
- ④ 酢、砂糖を合わせてよく混ぜ、①～③を加えて和える

## もものコンポート



材料 1 人分：桃 40g 水 25cc 白ワイン 10g 砂糖 10g レモン汁 2g

- ① 桃は、半分に切り込みを入れ、ねじって半分に割り、種を取り、皮をむく
- ② 桃の変色を防ぐため、レモン汁（分量外）を振りかける
- ③ 鍋に、水、白ワイン、砂糖、レモン汁を入れ、砂糖が溶けるまで火にかける
- ④ ③に②の桃を入れ、10分位煮る。その後冷ます