

透析食料理教室

2009/9/18・26 実施



メニュー

1食：697kcal 蛋白質 18.6g 塩分0.8g カリウム65.6mg
リン24.7mg (ご飯 180gの場合)

ご飯
鮭の南蛮漬け
トマトサラダ
さつまいものオレンジ煮

鮭の南蛮漬け



だし汁のつくり方

鍋に水、昆布を入れて沸騰させる。沸騰後、昆布を取り出し、かつお節を加える。一煮立ちさせた後、かつお節を取り出す

材料1人分：鮭50g 片栗粉5g 揚げ油 適量 人参10g 葱15g
だし汁15cc 減塩醤油5g 酢15g 砂糖3g ごま油1g
貝割れ大根3g

- ① 人参、葱は、せん切りにし、水にさらしておく
- ② 貝割れ大根は、根元を切り、水にさらしておく
- ③ 鍋にだし汁(かつお節、昆布で作る)、減塩醤油、酢、砂糖、ごま油を入れて沸騰させ、①の野菜を加えて、冷ましておく
- ④ 鮭に片栗粉をまぶして、油で揚げる
- ⑤ ③に④の鮭を漬けておく
- ⑥ 皿に⑤を盛り、上に②の貝割れ大根を散らす

トマトサラダ



材料1人分：トマト30g きゅうり15g ビーンズ10g 減塩醤油1g
マヨネーズ10g ゆずこしょう 少々

- ① トマトは、サイコロ状に切る
- ② きゅうりは、サイコロ状に切り、水にさらしておく
- ③ マヨネーズ、ゆずこしょう、減塩醤油をよく混ぜ合わせる
- ④ ①、②、ビーンズ、③を合わせて、和える

さつまいものオレンジ煮



材料1人分：さつまいも40g 100%オレンジジュース40cc 砂糖5g

- ① さつまいもは、7mm位の厚さの輪切りにし、下茹でして、水にさらす
- ② 鍋に①のさつまいも、オレンジジュース、砂糖を入れて柔らかくなるまで煮る
(オレンジジュースの量が足りないようならば、水を加える)

さつまいもは、カリウムが多く含まれているため、摂取量に注意しましょう
100%オレンジジュースもカリウムが多いため、使用量に注意しましょう