

# 透析食料理教室

2009/10/21・31 実施

## メニュー

1食：721kcal 蛋白質 25g 塩分 1.1g カリウム 709mg  
リン 345mg (炊き込みご飯・具含む 230gの場合)

炊き込みご飯  
ししとうの豚肉巻き  
水菜のサラダ



### 炊き込みご飯



材料 1人分：精白米 85g しめじ 10g まいたけ 10g 人参 15g  
油揚げ 4g ツナ缶 20g 減塩醤油 5g 酒 4g みりん 4g

- ① 米は、洗ってザルにあげておく
- ② しめじは、石づきを取り、洗ってほぐしておく
- ③ まいたけは、適当な大きさにほぐしておく
- ④ 人参は、皮をむいて、せん切りにして、茹でて水にさらす
- ⑤ 油揚げは、5mm幅に切り、油抜きをしておく
- ⑥ ツナ缶は、汁気を切っておく
- ⑦ お釜に、①を入れて、減塩醤油、酒、みりんを加え、水を足し、水加減を調整する。②～⑥を入れて炊く

### ししとうの豚肉巻き



材料 1人分：豚ロース 50g ししとう 3本 減塩醤油 7g 酒 4g 砂糖 3g  
酢 3g ミニトマト 2個 なす 30g サラダ油 5g

- ① 減塩醤油、酒、砂糖、酢を合わせておく
- ② ししとうは、楊枝で2ヶ所くらい穴を開ける
- ③ 肉を1枚ずつ広げ、②を巻く
- ④ フライパンに火をかけ、③を弱火で焼く（巻き終わりを下にして焼く）
- ⑤ 肉に少し焼き色が付いたら、①の合わせ調味料を加えて煮る
- ⑥ ミニトマトは、洗っておく
- ⑦ なすは、厚さ5mmに切り、水にさらし、フライパンでサラダ油を熱して炒める
- ⑧ 皿に⑤の肉を盛り、⑥のミニトマト、⑦のなすを添える

### 春雨のサラダ



材料 1人分：水菜 10g かにかま 15g 乾燥春雨 10g マヨネーズ 10g  
ブラックペッパー少々

- ① 春雨をゆでる
- ② かにかまをさいておく
- ③ 水菜は、3cm長さに切る
- ④ ボウルに①～③、マヨネーズ、ブラックペッパーを加えて和える