

# 透析食料理教室

2009/11/18・28 実施



## メニュー

1食：561kcal 蛋白質 16.1g 塩分2g カリウム574mg  
リン242mg (ご飯・具含む 250gの場合)

炊飯器でカレーピラフ  
サラダ  
ジャーマンポテト  
手作りグミ

### 炊飯器でカレーピラフ



材料1人分：精白米 80g 冷凍エビ 20g あさり缶 10g 人参 15g  
玉葱 20g カレー粉 1.5g めん汁 8g コンソメ 1g  
バター 3g

- ① 米は、洗ってザルにあげて、水気をきっておく
- ② 玉葱、人参は、荒みじん切りにし、茹でて水にさらす
- ③ フライパンを熱し、バターを溶かし、冷凍エビ、あさり缶、②を炒める
- ④ 炊飯釜に①の米を入れ、めん汁、水を加えて水加減を調整する
- ⑤ ④に③、カレー粉、コンソメを加え、炊飯する

### サラダ



材料1人分：エンダイブ 20g ラディッシュ 5g きゅうり 10g レタス 10g  
ドレッシング 10g

- ① エンダイブ、レタスは、食べやすい大きさに切り、水にさらす
- ② ラディッシュ、きゅうりは、輪切りに薄くスライスし、水にさらす
- ③ ①、②を彩りよく盛り、食前にドレッシングをかける

### ジャーマンポテト



材料1人分：じゃが芋 35g 玉葱 20g グリーンアスパラ 10g ベーコン 8g  
にんにく 1g オリーブ油 2g 塩 0.2g こしょう少々

- ① じゃが芋は、皮をむき、5mm厚さの半月切りにし、茹でて水にさらす
- ② 玉葱は、薄くスライスし、茹でて水にさらす
- ③ グリーンアスパラは、根元を切り、1本を1/3に切り、茹でて水にさらす
- ④ ベーコンは、7mm位の幅で切る
- ⑤ フライパンでオリーブ油を熱し、にんにく(みじん切り)をよく炒めて、④を加え火が通ったら①～③を加えて、さらに炒める。塩、こしょうを加えて味を調える

にんにくをよく炒めてから他の材料を炒めると、美味しさがアップします

## 手作りグミ



材料 1 人分：ママレード 10g はちみつ 10g レモン汁 5g 粉ゼラチン 2g  
水 10g

- ① 粉ゼラチンは、分量の水に振り入れて、ふやかしておく
- ② 鍋に、ママレード、はちみつ、レモン汁を入れて軽く沸騰させ、火からおろす
- ③ ②に①を加え、余熱で完全に溶かす
- ④ タッパーなどに③を入れ、冷蔵庫で冷やし固める。固まったら、型から外し、食べやすい大きさに切る

写真は、6個写っていますが、1人分は、中央の3個です