

透析食料理教室

2009/12/18・26 実施

お正月料理



メニュー

1食: 538kcal 蛋白質22g 塩分2.3g カリウム807mg
リン332mg (おもち35gを2個の場合)

お雑煮
エビのマヨネーズ焼き
なます
くりきんとん

お雑煮



水分の制限のため、汁は少なめです

材料1人分: もち35g×2個 鶏もも肉20g 大根40g 人参25g
みつば3g 水120g 昆布つゆ白だし8g

- ① 鶏もも肉は、食べやすい大きさに切る
- ② 人参は、厚さ5mm位の輪切りにし、型抜きで型を抜き、茹でて水にさらす
- ③ 大根は、皮をむき、いちょう切りにし、茹でて水にさらす
- ④ みつばは、3cm長さに切る(水にさらす)
- ⑤ 鍋に水、昆布つゆ白だしを入れて火にかけ、①～③の具を加えて煮込む
- ⑥ もちを焼く
- ⑦ 器に④、⑥を入れておき、⑤を注ぐ

*今回使ったお餅の大きさは、小さめのものです

エビのマヨネーズ焼き



茹でたエビにゆで卵とマヨネーズをあえたソースをのせて、焼くだけの簡単料理です

材料1人分: えび(殻付)25g×2尾 卵25g マヨネーズ10g
粉パセリ少々 サラダ菜1枚

- ① 殻付えびは、茹でてから殻をむく
- ② 卵は、茹でて、殻をむき、ポロポロになるようにつぶしてほぐしておく
- ③ ②にマヨネーズ、粉パセリを加えて、よく混ぜてソースを作る
- ④ エビに③のソースをかけ、トースターで焼く
(少し焦げ目がつく程度に焼く)
- ⑤ 皿に、サラダ菜を添えて、④を盛る

なます



材料1人分: 大根45g 人参10g 乾燥ゆず0.5g 酢6g 砂糖6g

- ① 乾燥ゆずは、水でもどしておく
- ② 大根、人参は、せん切りにして、水によくさらす
- ③ 酢、砂糖を合わせて、①、②を加えて、よく和える

栗きんとん



材料4人分：さつまいも 100g 水 25g 砂糖 50g 栗の甘露煮 4粒
くちなしの実 少々

- ① さつまいもは、皮をむき、厚さ5mmに切り、竹串が通るまで煮る
(くちなしの実を加えて)
- ② ①の茹で汁を捨て、さつまいもに砂糖を加えて、よく混ぜる
- ③ ②に水を入れて、弱火で煮詰める
- ④ ③に栗の甘露煮を加え、和える
(茶巾しぼりの様にとすると良いでしょう)

*材料は4人分です(料理しやすい量のため4人分で記載しています。さつまいもは、カリウムが多いので、食べすぎないようにしましょう)

写真では見えませんが、くりは、中に入っています