

# 透析食料理教室

2010/1/22・30 実施



## メニュー

1食：519kcal 蛋白質 21.2g 塩分 2.3g カリウム 464mg  
リン 21.9mg (茹でうどん 200gの場合)

あんかけうどん  
もやしのナムル  
手作り八橋

## あんかけうどん



材料 1人分：茹でうどん 200g 豚もも肉 50g 玉葱 30g 人参 20g  
白菜 40g きくらげ 1g 鶏ガラスープの素 2.5g  
オイスターソース 2g サラダ油 3g 塩 0.2g 片栗粉 6g  
だし汁 100cc (水 100cc 昆布 1g かつお節 2g)

- ① だし汁を作る  
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
- ② きくらげは、水でもどしておく
- ③ 人参は、皮をむき、短冊切りにし、茹でて水にさらす
- ④ 玉葱は、スライスして、茹でて水にさらす
- ⑤ 白菜は、食べやすい大きさに切り、茹でて水にさらす
- ⑥ フライパンを熱し、サラダ油を加え、豚肉を炒め、②～⑤を加えて炒める
- ⑦ ⑥に①、鶏ガラスープの素、オイスターソース、塩、こしょうを加え、味を調える
- ⑧ うどんを茹でて、器に盛り、⑦を上からかける

スープのだしは、市販の鶏がらスープの素と昆布&かつお節で取った天然だしです  
オイスターソースを使ったので、コクもあります。水分の制限のため、スープの量は少なめです

## もやしのナムル



材料 1人分：もやし 50g いりごま 2g ごま油 3g 減塩醤油 3g

- ① もやしは、茹でて水にさらし、水気をよく絞っておく
- ② ボウルに、いりごま、ごま油、減塩醤油を入れて、よく混ぜ、①を加える

## 手作り八橋



材料 16枚分：白玉粉 100g 砂糖 80g 水 150cc シナモン少々  
あん 100g 片栗粉適量

- ① まな板の上に片栗粉を薄く敷いておく
- ② ボウルに白玉粉、砂糖、シナモンを入れて、水を少しずつ加え、よく混ぜる
- ③ ②にラップをして、レンジ 500w で3分加熱する
- ④ レンジから取り出してよく混ぜ、再度ラップをしてレンジで3分加熱する
- ⑤ ①の片栗粉の上に取り出し、粗熱をとり、両面に片栗粉をまぶし、めん棒などで薄く伸ばして、適当な大きさに切る
- ⑥ ⑤にあんをはさむ

1人分は1枚ですが、16枚分で作るのが作りやすい量です

