

# 透析食料理教室

2010/8/20・28 実施



## メニュー

1食：676kcal 蛋白質 23.6g 塩分2g カリウム588mg  
リン331mg (チャーハン具含む、250gの場合)

炊飯器でチャーハン  
バンバンジー  
フルーツポンチ

## 炊飯器でチャーハン



炊き込みチャーハンです。生姜、ごま油を加えるとチャーハン風味がアップします

材料 1人分：精白米 80g ベーコン 15g 玉葱 20g 鶏ガラスープの素 1g  
減塩醤油 3g ごま油 2g 生姜 2g 卵 20g  
グリーンピース缶 10g

- ① 米を洗っておく
- ② 玉葱は、みじん切りにして茹でて水にさらす
- ③ 生姜は、おろしておく
- ④ ベーコンは、幅5mmにスライスする
- ⑤ 卵は、割りほぐしておく
- ⑥ グリーンピース缶は、汁を切っておく
- ⑦ 炊飯器に①の米を入れて、減塩醤油、ごま油を入れてから水を加えて水加減を調整する。その後、②の玉葱、③の生姜、④のベーコン、鶏ガラスープの素を入れて炊飯する
- ⑧ 炊き上がったら、⑤の卵を上から流し入れ、2～3分保温し、その後全体をよく混ぜる。⑥のグリーンピースを加えてさらに混ぜる

## バンバンジー



タレは、手作りです。生姜、葱を加えているのでさらに美味しくできています

材料 1人分：鶏もも肉 50g きゅうり 20g もやし 50g ミニトマト 2個  
味噌 3g すりごま 3g 酢 3g 砂糖 2g 減塩醤油 3g  
マヨネーズ 3g 酒 3g 生姜 2g 葱 5g

- ① 鍋で鶏肉を茹でる(途中、アクを取る)茹でて冷めたら、食べやすい大きさに切る
- ② ミニトマトは、半分に切る
- ③ きゅうりは、縦半分に切りスライスして、水にさらす
- ④ もやしは、茹でて水にさらす
- ⑤ 生姜、葱は、みじん切りにする
- ⑥ すりごま、味噌、酢、醤油、マヨネーズ、酒を合わせてよく混ぜる
- ⑦ ⑥に⑤の生姜、葱を加えて混ぜて、たれを作る
- ⑧ 皿に①～④をきれいに盛り、⑦のたれをかける

## フルーツポンチ



材料 1人分：白玉粉 15g 水 15cc みかん缶 20g もも缶 20g

パイナップル缶 20g チェリー缶 1個 サイダー 50cc

- ① 白玉粉に水を少しずつ加え、よく練る（耳たぶ位の硬さ）1人分が3個になるように分けて、丸めておく
- ② 鍋で湯を沸かし、①の団子を茹でて、冷水で冷やす
- ③ 果物の缶詰は、シロップの汁気を切り、実を食べやすい大きさに切っておく
- ④ 容器に②の団子、③の缶詰の実を入れて、サイダーを注ぐ