

透析食料理教室

2010/8/20・28 実施



メニュー

1食：632kcal 蛋白質 18.8g 塩分 1.6g カリウム657mg
リン315mg (ご飯 180gの場合)

ご飯
えびマヨ
なす南蛮
巨峰のコンポート

えびマヨ



材料 1人分：エビ 60g 片栗粉 6g サラダ油 3g グリーンアスパラ 20g
しめじ 20g 玉葱 30g 牛乳 8cc マヨネーズ 10g 砂糖 2g
ケチャップ 8g レモン汁少々 サラダ菜 1枚

- ① エビは、洗ってから水気をペーパーで少し取る
- ② ①のエビ、片栗粉をビニール袋に入れて振る
- ③ グリーンアスパラは、根元を少し切り、皮むきで皮をむき3cm長さに切って茹でておく
- ④ しめじは、ほぐしておく
- ⑤ 玉葱は、スライスして茹でておく
- ⑥ フライパンでサラダ油を熱し、②のエビ、④のしめじを炒める
- ⑦ ボウルに牛乳、マヨネーズ、ケチャップ、砂糖、レモン汁を合わせてよく混ぜる
- ⑧ ⑦に③のグリーンアスパラ、⑤の玉葱、⑥のエビ、しめじを加えて和える
- ⑨ サラダ菜をお皿にのせ、⑧を盛る

エビは、揚げずに油で炒めます。
レモン汁を多目に入れると、美味しいえびマヨが出来ます

なす南蛮



材料 1人分：なす 50g サラダ油 3g 醤油 5g 砂糖 3g 酢 5g
万能ねぎ 3g

- ① なすは、小さめの乱切りにして、茹でて水にさらす
- ② 万能ねぎは、小口切りにする
- ③ フライパンでサラダ油を熱し、①のなすを炒める
- ④ 醤油、砂糖、酢を③に加えて弱火で炒める
- ⑤ ④を器に盛り、②を散らす

巨峰のコンポート



材料 1人分：巨峰 5粒 水 30cc 赤ワイン 5cc グラニュー糖 8g
レモン汁 3cc

- ① 巨峰の皮、種を取っておく
- ② 鍋に赤ワイン、水、グラニュー糖、レモン汁、①の巨峰の実、種、皮を加えて一度沸騰させる。沸騰後、弱火で10分ほど煮る。後に種、皮を取り除いて冷ましておく

