

# 透析食料理教室

2010/10/27・30 実施



## メニュー

1食：618kcal 蛋白質 17.7g 塩分3.3g カリウム707mg  
リン241mg (茹でうどん 180gの場合)

カレーうどん  
りんごなます  
スイートポテト

## カレーうどん



水分の制限のため、カレーうどんの汁が少なくなっています  
塩分を控えるため、かつおと昆布で作った天然だしを使っています  
だしわり汁の素は、治療用のものを使っています(リン、カリウム、塩分控えめになったものです)

材料 1人分：茹でうどん 180g だし汁(水 370cc 昆布 4g かつお節 7g)  
だしわり汁の素 25cc カレー粉 1g カレールウ 7g 人参 20g  
鶏もも肉 50g 玉葱 30g 白菜 30g サラダ油 4g  
油揚げ 5g 片栗粉 6g

- ① だし汁を作る  
鍋に水と昆布を入れて 30分ほど置く。火にかけ、沸騰直前に昆布を取り、かつお節を加えて、後にかつお節を取り出す
- ② 玉葱は、皮をむいてうすくスライスし、茹でて水にさらす
- ③ 人参は、皮をむいていちょう切りにし、茹でて水にさらす
- ④ 白菜は、食べやすい大きさに切って、茹でて水にさらす
- ⑤ 油揚げは、5mm幅に切って、熱湯をかけて油抜きをする
- ⑥ 鶏もも肉は、食べやすい大きさに切る
- ⑦ 別鍋で、サラダ油を熱し、⑥の肉を炒めてから②～④を加えて更に炒める
- ⑧ ⑦に①のだし汁、⑤の油揚げを加えて煮る。途中でカレー粉、カレールウ、めん汁を加えて味を調える
- ⑨ 片栗粉を水で溶き、⑧に加えてとろみをつける
- ⑩ うどんを茹でて器に盛り、カレーをかける

## りんごなます



材料 1人分：りんご 20g 大根 40g 人参 10g 砂糖 8g 酢 6g

- ① りんごは、2～3cm厚さのいちょう切りにする
- ② 大根、人参は、せん切りにし、水によくさらす
- ③ 砂糖、酢を合わせ、①、②を加えて和える

## スイートポテト



材料 1人分：さつま芋 35g 砂糖 7g 生クリーム 5cc 卵黄 4g

- ① さつま芋は、皮をむき、水にさらして柔らかくなるまで茹でる
- ② ①のさつま芋をボウルに移して、マッシャーなどでつぶし、砂糖、生クリームを加えてよく混ぜる
- ③ ②のさつま芋を形成し、つや出しの卵黄を塗る
- ④ オープン 200℃で 20分焼く(予熱ありで!!)

\*さつま芋は、カリウムが多い食品のため、量を控えて作っています

