

# 透析食料理教室

2010/11/22・27 実施



## メニュー

1食：674kcal 蛋白質 20.3g 塩分 2.2g カリウム 775mg

リン 382mg

(ディニッシュパン 40gの場合)

ディニッシュパン (市販品)

パンプキングラタン

大根サラダ

りんごのコンポート

## パンプキングラタン



ホワイトソースを作らなくても、簡単にグラタンができます。鍋を使わず、レンジで作ります

材料1人分：かぼちゃ 45g 卵 25g 玉葱 30g マッシュルーム缶 10g

エビ 25g なす 40g サラダ油 3g 牛乳 60cc バター 9g

小麦粉 7g 塩 0.2g こしょう少々 粉チーズ 2g

とろけるチーズ 13g

- ① エビは、茹でておく
- ② 卵は、茹でてほぐしておく
- ③ なすは、5mm厚さに切り、茹でて水にさらし、サラダ油を熱したフライパンで焼く（焦げ目が少しつくまで）
- ④ かぼちゃは、皮、種を取り2cm角に切り、茹でて水にさらす
- ⑤ 玉葱は、薄くスライスして茹でて水にさらす
- ⑥ 耐熱皿に①のエビ、②の卵、④のかぼちゃ、⑤の玉葱、マッシュルーム缶、小麦粉、塩、こしょう、粉チーズを入れて、よく混ぜる
- ⑦ ⑥にバター、牛乳を入れてレンジで5分加熱する（途中混ぜる）  
(とろみが付くまで何回かレンジで加熱する)
- ⑧ グラタン皿に油（分量外）を塗り、⑦を盛って③のなすを乗せて、上にとろけるチーズを散らす
- ⑨ オーブンを220℃に温めておき、⑧を入れて焼く  
(少し焦げ目が付くまで)

## 大根サラダ



材料1人分：大根 40g 貝割れ大根 3g かつお節 0.5g ドレッシング 10cc

- ① 大根は、皮をむき、せん切りにして水にさらす
- ② 貝割れ大根は、根元を切り、水によくさらす
- ③ ①、②を合わせてよく混ぜ、皿に盛り、上にかつお節をかける
- ④ 食べる前にドレッシングをかける

## りんごのコンポート



材料1人分：りんご 75g 砂糖 10g はちみつ 10g 水 30cc

- ① りんごは、皮をむいて1個を8等分し、しんを取る  
(1人分は、8等分したものを2個)
- ② 鍋に砂糖、はちみつ、水を入れて①のりんごを加えて煮込む