

透析食料理教室

2010/12/22・25 実施

メニュー

1食：575kcal 蛋白質23.7g 塩分2.4g カリウム654mg
リン320mg (もち50gのものを2個の場合)



お雑煮
八幡巻き
伊達巻卵

お雑煮



かつお節と昆布でだしを作りました。だしの香りがしてとてもおいしくできました

材料 1人分：もち 50g×2個 鶏もも肉 20g 大根 30g 人参 20g
みつば 3g だし汁 (水 120cc 昆布 1.5g かつお節 3g)
昆布つゆ白だし 15cc

- ① 鶏もも肉は、食べやすい大きさに切る
- ② 大根は、皮をむき、厚さ5mmの半月に切り、茹でて水にさらす
- ③ 人参は、皮をむき、厚さ5mmの輪切りにして、型抜きで型を抜き、茹でて水にさらす
- ④ みつばは、3cm長さに切る
- ⑤ 鍋に、だし汁、昆布つゆ白だしを入れて火にかけ、①～③の具を加えて煮込む

だしの作り方

鍋に水と昆布を入れて30分ほどおく。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

- ⑥ もちを焼く
- ⑦ 器に④、⑥を入れておき、⑤を注ぐ

八幡巻き



材料 1人分：牛もも肉 20g×2枚 ごぼう 10g×2本 人参 10g×2本
インゲン 1本 (だし汁 60cc 醤油 2cc 砂糖 5g 酒 4cc)
サラダ油 4g (醤油 3g 砂糖 5g 酒 5cc) サラダ菜 1枚

- ① ごぼうの皮をむき、長さ5cmに切り、2～4つ割りにして、茹でて水にさらす。
だし汁、醤油、砂糖、酒で煮詰める
- ② 人参も、ごぼうと同じように切り、茹でて水にさらす
- ③ インゲンは、すじを取り、茹でて半分に切る
- ④ 肉に①のごぼう、②の人参、③のインゲンをのせて巻く
- ⑤ フライパンでサラダ油を熱し、④の肉を焼く
- ⑥ 肉に焼き色が付いたら、醤油、砂糖、酒を加えて煮込む

伊達巻卵



材料 20 cm鉄板1枚分：卵4個 砂糖 30g みりん大さじ1杯 はんぺん 110g
だし汁大さじ1杯 酒大さじ1杯

- ① はんぺんは、角切りにしておく
- ② ミキサーに①のはんぺん、卵、砂糖、みりん、だし汁を入れて攪拌する
- ③ オーブンを200℃に予熱で温めておく
- ④ ②を型に流し、温めたオーブンで15~20分焼く
- ⑤ 焼けたら、熱いうちに巻きすで巻き、冷ましておく

*鉄板（型）は、クッキングペーパーを敷くと良いです

ミキサーで材料を全部混ぜて焼くだけ！！
ふんわりとした伊達巻卵が出来上がりです