

# 透析食料理教室

2011/1/19・29 実施

## メニュー

1食：714kcal 蛋白質 20.1g 塩分 1.8g カリウム 677mg  
280mg (ご飯 180g の場合)

ご飯  
揚げずにかから揚げ  
いとこ煮  
焼きドーナツ



## 揚げずにかから揚げ

196kcal カリウム 298mg



生姜、にんにくを加えることで、醤油の使用量を減らすことができます

材料1人分：鶏もも肉 60g 生姜 3g にんにく 3g 醤油 8g 酒 10g  
片栗粉 6g ごま油 3g ミニトマト 2個 サラダ菜 1枚

- ① 鶏もも肉は、皮を取り、食べやすい大きさに切る
- ② 生姜、にんにくは、すりおろしておく
- ③ ボウルに醤油、酒、①の肉、②を合わせて漬けておく
- ④ ③の漬けておいた肉に、片栗粉をまぶす
- ⑤ オーブンを 250°C に予熱しておく
- ⑥ 天板にクッキングペーパーを敷き、肉を並べてごま油を肉に垂らす
- ⑦ 予熱したオーブンで 15分焼く
- ⑧ 焼けたら皿に盛り、サラダ菜、ミニトマトを添える

## いとこ煮

99kcal カリウム 262mg



材料1人分：南瓜 50g 小豆缶 20g 減塩醤油 2g 砂糖 2g

- ① 南瓜は、少し大きめの乱切りにする。茹でて水にさらす
- ② 鍋に①を入れて、砂糖、減塩醤油、水(適量)を加えて煮る。途中で小豆缶を加えてさらに煮る

## 焼きドーナツ

117kcal カリウム 65mg



材料6個分：ホットケーキミックス 100g 紅茶(葉) 2g 卵 1個 砂糖 25g  
牛乳大さじ 1杯 バター 20g

- ① バターをレンジで溶かす。オーブンは、170°Cに予熱する
- ② ボウルにバター以外の材料を入れて泡だて器でよく混ぜ、①のバターも加えてさらに混ぜる
- ③ シリコンの型に薄くサラダ油(分量外)を塗り、②の生地を入れる
- ④ ③をオーブンで 15分ほど焼く