

透析食料理教室

2011/4/23・27 実施



メニュー

1食: 707kcal 蛋白質 24.6g 塩分 2.1g カリウム 729mg
リン 338mg (ご飯 180gの場合)

ごはん
ブルコギ
揚げだし豆腐
フルーツヨーグルト

ブルコギ

198kcal カリウム 425mg



肉、野菜を全部タレに漬け込んで炒めます
味がよくしみ込んでいて、とても美味しいです

材料 1人分: 牛もも肉 50g 玉葱 30g 人参 20g ピーマン 15g
もやし 40g しいたけ 15g にんにく 2g 醤油 8g 酒 10g
コチュジャン 4g はちみつ 5g ごま油 3g すりごま 3g

玉葱は、皮をむいてスライスし、茹でて水にさらす

人参は、太めのせん切りにし、茹でて水にさらす

ピーマンは、種を取り、せん切りにする

もやしは、茹でて水にさらす

しいたけは、石づきを取ってスライスする

にんにくは、すりおろす

大き目のボウルに醤油、酒、コチュジャン、はちみつ、ごま油、すりごま、
のにんにくを混ぜ合わせ、牛肉を加えて手で揉みこむ

に ~ の野菜を加えて混ぜておく

フライパンを熱し、を入れてよく炒める

揚げだし豆腐

118kcal カリウム 146mg



材料 1人分: 木綿豆腐 60g 片栗粉 5g サラダ油 5g 大葉 1枚 トマト 20g
ノンオイルドレッシング 10cc

豆腐は、水切りし(レンジで2分加熱)片栗粉をまぶして、油で揚げる

トマトは、荒みじんに切る

大葉は、せん切りにする(水にさらす)

器に揚げた豆腐をのせ、 ~ を盛り付け、最後にドレッシングをかける

フルーツヨーグルト

89kcal カリウム 106mg



材料 1人分: ヨーグルト(無糖) 30g パイナップル缶 20g もも缶 20g
みかん缶 20g 砂糖 6g

果物缶詰は、汁気を切っておく(果肉のみ使用)

ヨーグルトに砂糖を加えて、の缶詰の果肉を加えてよく和える

果物缶詰のシロップには、カリウムが多く含まれています
そのためシロップは、使いません

ヨーグルトは、リンが多く含まれています。摂取量を控えましょう