

透析食料理教室

2011/5/24・25 実施



メニュー

1食：585kcal 蛋白質 14.7g 塩分 2.2g カリウム415mg
リン209mg (ご飯 180gの場合)

ごはん
ぎょうざ
酢の物
杏仁豆腐

ぎょうざ

163kcal カリウム183mg



ぎょうざは、蒸し焼きにして、しっかり水分を蒸発させ、パリッと仕上げましょう

材料 1人分：ぎょうざの皮4枚 豚挽肉 15g 醤油 1.5g 酒 1.5g ごま油2g
こしょう少々 生姜 1g 葱 5g にら 5g キャベツ 15g
片栗粉 1g サラダ油 3g タレ（醤油 10g 酢 10g 砂糖 1g
ラー油適量）サラダ菜 1枚

- ① キャベツは、みじん切りにして茹でて水にさらす
- ② 葱、にらは、みじん切りにする
- ③ 生姜は、皮をむき、すりおろす
- ④ ボウルに①、②、③、挽肉、醤油、酒、ごま油、こしょう、片栗粉を入れてよくこねる
- ⑤ ぎょうざの皮を並べ、④のぎょうざの具を分けて包む
- ⑥ フライパンでサラダ油を熱し、⑤のぎょうざを焼く
- ⑦ ぎょうざに焦げ目が付いたら、水をぎょうざの高さの1/3の高さまで入れて、水分がなくなるまで蒸す（蓋をする）
- ⑧ 皿にぎょうざを盛り、サラダ菜を添える

ぎょうざのタレを作る

醤油、酢、砂糖を合わせて混ぜる。ラー油を適量加える

酢の物

42kcal カリウム80mg

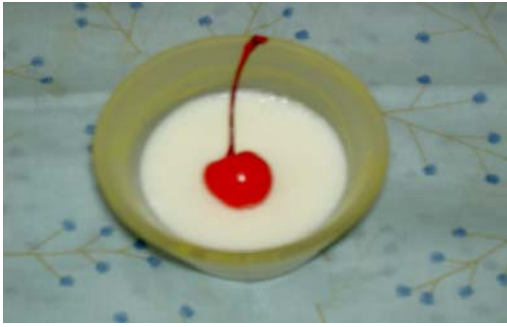


材料 1人分：きゅうり 20g 乾燥わかめ 0.5g ちくわ 15g 砂糖 5g 酢 5g

- ① きゅうりは、小口切りにして、水にさらす
- ② 乾燥わかめは、水でもどす
- ③ ちくわは、そのままスライスする
- ④ 砂糖、酢を合わせて、①～③を加えて和える

杏仁豆腐

1個分 78kcal カリウム 100mg



材料5個分：牛乳 300 cc 粉寒天 1 g 水 100 cc 砂糖 40 g

アーモンドエッセンス少々 チェリー缶5個

- ① 水に粉寒天を振り入れ、沸騰させる
- ② 牛乳は、人肌に温めておく
- ③ ①に②、砂糖、アーモンドエッセンスを加える
- ④ 器に③を分けて、冷ます
- ⑤ ④が固まったら、チェリーを上添える

*作りやすい量が5人分の為、材料が5人分になっています

ゼラチンは、沸騰させませんが、寒天は、沸騰が必要です