

# 透析食料理教室

2011/6/25・29 実施



## メニュー

1食：710kcal 蛋白質 21.2g 塩分 1.6g カリウム 723mg  
リン 286mg (ご飯 180gの場合)

### ごはん

かつお竜田焼き

かぼちゃサラダ

ホットケーキミックスで紅茶クッキー

### かつおの竜田焼き

178kcal カリウム 374mg



にんにく、生姜を多目に使うと、醤油の量が控えめでも、美味しく食べられます

材料 1人分：かつお 50g 酒 10g 醤油 8g にんにく 3g 生姜 3g  
片栗粉 6g サラダ油 6g ミニトマト 2個 大根 30g  
貝割れ大根 3g ドレッシング 10cc

かつおは、1切れを2～3等分に切る

にんにく、生姜は、すりおろす

に のかつおを入れて、しばらく漬けておく

のかつおに片栗粉をまぶす

フライパンでサラダ油を熱し、 のかつおを焼く

大根は、おろしておく

貝割れ大根は、根元を切り落として洗っておく

皿に焼いたかつおを盛り、 の大根おろし、 の貝割れ大根をかつおの上の  
せ、食べる前にドレッシングをかける

### かぼちゃサラダ

113kcal カリウム 249mg



材料 1人分：かぼちゃ 40g きゅうり 20g 人参 10g マヨネーズ 10g  
こしょう少々

かぼちゃは、種を取り、皮をむき、大きめのさいのめに切って、茹でて水にさらす

きゅうりは、小さめのさいのめに切り、水によくさらす

人参は、小さめのさいのめに切って、茹でて水にさらす

ボウルに ~ を入れて、マヨネーズ、こしょうを加えてよく混ぜる

かぼちゃは、カリウムが多いので量が控えめです

### ホットケーキミックスで紅茶クッキー

2枚分 117kcal カリウム 48mg



材料 10枚分：ホットケーキミックス 80g バター 30g 砂糖 15g 紅茶 2g

耐熱容器にバターを入れて、レンジで溶かす

に砂糖を入れて混ぜ、ホットケーキミックスを加えてよく混ぜる

を一まとめにしてラップで包み、形を整えて、包丁で10等分する

天板にクッキングシートをひき、切ったクッキーを並べてオーブンで10分焼

く(170 で予熱する)