

# 透析食料理教室

2011/7/20・23 実施



## メニュー

1食: 641kcal 蛋白質 18.7g 塩分 2.2g カリウム 563mg  
リン 239mg (ご飯 180gの場合)

ご飯  
ビーフストロガノフ  
酢の物  
ようかん

## ビーフストロガノフ

212kcal カリウム 334mg



ルウを作る手間がかからず、簡単にできます

材料 1人分: (牛もも肉 40g こしょう少々 小麦粉 2g) 玉葱 40g  
小麦粉 4g マッシュルーム缶 10g ブイヨン 1g 湯 60cc  
にんにく 3g バター 7g ケチャップ 10g 中濃ソース 13g  
牛乳 20cc 酢 3cc

牛もも肉は、食べやすい大きさに切って、こしょうを振り、下味をつける。

その後、小麦粉をまぶしておく

お湯にブイヨンを入れて溶かしておく

にんにくは、みじん切りにする

玉葱は、薄めにスライスして、茹でて水にさらす

マッシュルーム缶は、汁気を切っておく

鍋にバター、 を入れて、火にかけて、香りが出たら の肉、 の玉葱、  
小麦粉を加えて炒める

肉に火が通ったら、 、 を加えて、更にケチャップ、中濃ソースを加えて、  
弱火で 10分ほど煮込み、牛乳、酢を加えて、更に煮込む

## 酢の物

54kcal カリウム 124mg



材料 1人分: トマト 25g きゅうり 20g みょうが 10g ちくわ 10g  
酢 6cc 砂糖 8g

トマトは、食べやすい大きさに切る (乱切り)

きゅうりは、スライスして、水によくさらす

みょうがは、縦半分に切って、斜めにスライスして、水によくさらす

ちくわは、輪のまま薄くスライスする

酢、砂糖を混ぜ合わせ、 を加えて和える

## ようかん

73kcal カリウム 53mg



とても簡単に、ようかんが出来ます

材料 6人分: 小豆缶 200g 粉寒天 4g 水 400cc

鍋に水と粉寒天を入れて火にかける

沸騰したら小豆缶を加えて火を止めて、よく混ぜる

を容器に入れて、冷やし固める