

# 透析食料理教室

2011/8/17・27 実施



## メニュー

1食：629kcal 蛋白質 18.6g 塩分 1.9g カリウム 606mg  
リン 243mg (枝豆ご飯を含む 180gの場合)

枝豆ご飯  
豚肉の味噌炒め  
なすのお浸し  
もものコンポート

## 枝豆ごはん

309kcal カリウム 144mg



材料 1人分：精白米 80g 酒 4g 塩 0.3g だし昆布 2g ゆで枝豆 15g

枝豆を茹でて、水にさらし、さやから豆を出す

米は、洗って酒、塩、昆布、水を加えて炊く

の炊き上がったご飯の昆布を取り出し、の枝豆を加えて混ぜる

## 豚肉の味噌炒め

180kcal カリウム 218mg



材料 1人分：豚もも肉 50g 味噌 4g 酒 15g 砂糖 3g 醤油 4g

サラダ油 3g サラダ菜 1枚

ボウルに、味噌、酒、砂糖、醤油を入れてよく混ぜる

に豚肉を入れてよく揉んで、1時間程漬けておく

サラダ油をフライパンで熱し、の肉を焼く

皿に、サラダ菜を添え、焼いたの肉を盛る

## 豚肉の味噌炒め

78kcal カリウム 164mg



材料 1人分：なす 50g ししとう 1本 サラダ油 5g 醤油 3g 砂糖 2g

みりん 3g だし汁 40cc (水 40cc 昆布 0.5g かつお節 0.3g)

おろし生姜 3g

なすは、へたを取り、皮に斜めに浅く切れ目を入れ、サッと茹でて水にさらす

だし汁を作る

鍋に分量の水、昆布を入れて沸騰したら昆布を取り出し、さらにかつお節を加えて、一煮立ちさせる。その後、かつお節を取り出す

に醤油、砂糖、みりんを加えて煮立て、冷ましておく

フライパンでサラダ油を熱し、のなすを炒める

炒めたなすをの汁に漬けておく

ししとうをで使ったフライパンで炒める

の漬けたなすを器に盛り、おろした生姜を添える

## もものコンポート

62 kcal カリウム 80 mg



材料 1人分：もも 40 g 白ワイン 10 g レモン汁 2 g 砂糖 10 g 水 25 cc

ももは、半分に切り込みを入れてねじって半分に割る。皮をむき、種を取る  
ももの色が、黒く変色するのを防ぐため、**レモン汁（分量外）**に漬けておく  
鍋に**水、ワイン、砂糖、レモン汁**を入れて、砂糖が溶けるまで火にかける  
に のももを入れて、20分程煮る。その後、冷ます