

透析食料理教室

2011/9/17・21 実施



メニュー

1食: 643kcal 蛋白質 21.1g 塩分 2.3g カリウム 608mg
リン 296mg (ご飯 180gの場合)

ご飯
えびチリ
パンサンスウ
梨のコンポート

えびチリ

169kcal カリウム 375mg



生姜汁、おろしにんにくでしっかり下味をつけておくことがポイントです
辛さは、好みで調整してください

材料 1人分: (えび 70g 酒 5cc 塩 0.1g 生姜汁 8g おろしにんにく 2g)

みじん切りにんにく 3g 葱 30g サラダ油 3g 豆板醤少々
酒 8g ごま油 1g (ケチャップ 10g 砂糖 2g 片栗粉 3g
水 15cc 醤油 3g 塩 0.5g) レタス 30g

えびの殻、背わたを取る(今回は、冷凍むきえび使用)

レタスは、細切りにして水にさらす

酒、塩、生姜汁、おろしにんにくを合わせて、のえびを加えて漬け込む
ケチャップ、砂糖、醤油、片栗粉、塩、水を合わせておく

フライパンでサラダ油を熱し、みじん切りにんにくをよく炒め、で漬け込んだえびを加えて、更に炒める

えびの色が変わったら、葱(粗いみじん切りにし、茹でて水にさらす)豆板醤、
酒の順に加えて炒める

最後に、ごま油を加える

皿に、えびチリを盛り、レタスを添える

パンサンスウ

121kcal カリウム 79mg



材料 1人分: 乾燥春雨 10g きゅうり 20g 卵 15g 片栗粉 1g 水 5cc

サラダ油 1g 減塩醤油 5g 酢 5g 砂糖 5g ごま油 3g

錦糸卵を作る

1・卵を割りほぐし、水溶性片栗粉を加えて混ぜる

2・フライパンでサラダ油を熱し、1の卵を薄く流し入れて焼く

3・薄焼き卵を丸めて、端から細く切る

乾燥春雨を茹でておく

きゅうりは、せん切りにして水にさらす

減塩醤油、酢、砂糖、ごま油を混ぜ合わせ、の錦糸卵、の春雨、のきゅうりを加えて和える

梨のコンポート

51kcal カリウム 105mg



材料 1人分: 梨 75g 水 25cc 砂糖 5g レモン汁 1g

梨は、皮をむき、種を取って1/4に切る

鍋に砂糖、水、レモン汁を入れて火にかける

にの梨を入れて色が変わるまで煮る

火を止めて冷ましておく