

# 透析食料理教室

2011/10/26・29 実施



## メニュー

1食：677kcal 蛋白質 21.1g 塩分 2g カリウム 664mg

リン 240mg (さつまいもご飯さつまいも含む 200g の場合)

さつまいもご飯  
和風豆腐ハンバーグ  
春雨サラダ

## さつまいもご飯

315kcal カリウム164mg



さつまいもは、カリウムが多いので摂取量を控えましょう

材料 1人分：精白米 80g 酒 4g 塩 0.3g だし昆布 2g さつまいも 20g

精白米は、よく洗っておく

さつまいもは、よく洗って皮をむかずに7mm角のサイコロ状に切り、茹でて水にさらす

炊飯釜に の米、酒を先に入れて、水加減を調整して のさつまいも、塩、だし昆布を加えて炊飯する

炊き上がったら、昆布を取り出してよく混ぜる

## 和風豆腐ハンバーグ

243kcal カリウム460mg



豆腐は、レンジで加熱して水切りをします。  
市販の顆粒だしは、塩分が多く含まれているので使用せず、かつお節、昆布でだしを取りました。  
醤油の量が少なくても、かつお節、昆布の風味で美味しくできます

材料 1人分：木綿豆腐 45g 鶏挽肉 40g ひじき(乾燥) 1g 玉葱 30g

卵 5g パン粉 7g こしょう少々 サラダ油 4g 醤油 10g

みりん 9g 砂糖 3g だし汁 20cc(水 20cc 昆布 2g

かつお節 1g) 大根 30g サラダ菜 1枚 ミニトマト 2個

### 豆腐ハンバーグを作る

1. 豆腐は、レンジで水切りをし(レンジ 500W・2～3分加熱)冷めてからほぐす
2. ひじきは、水で戻す
3. 玉葱は、みじん切りにして茹でて水にさらす
4. ボウルに豆腐、玉葱、挽肉、ひじき、パン粉、卵、こしょうを加えてよく混ぜ、小判型に形成する

フライパンでサラダ油を熱し、 のハンバーグを焼く。両面に焦げ目が付いたら、水を加えて蒸し焼きにする

の水気が無くなったら、だし汁、醤油、みりん、砂糖を加えて、一煮立ちさせる

大根は、おろしておく

皿にハンバーグを盛り、上に大根おろしをのせ、ハンバーグの汁をかけて、サラダ菜、ミニトマトを添える

### \* だしの取り方 \*

鍋に分量の水、昆布を入れて30分程置く。火にかけて沸騰させ、昆布を取り出してから、かつお節を加える。1～2分沸騰させ、かつお節を取り出す

## 春雨サラダ

119 kcal カリウム40mg



材料 1人分：春雨（乾燥）10g きゅうり 10g みかん缶 20g こしょう少々  
マヨネーズ 10g

春雨は、茹でて水気を切っておく

きゅうりは、せん切りにして水にさらしておく

みかん缶は、汁と果実を分けておく（果実のみ使用）

～ をボウルに合わせ、マヨネーズ、こしょうを加えて和える

\* 果物の缶詰めのシロップには、カリウムが多く含まれているため、シロップは、  
使用しません