

透析食料理教室

2011/11/19 実施

メニュー

1食: 639kcal 蛋白質 23.5g 塩分 2.2g カリウム 560mg
リン 32.7mg (ピラフの具を含む260gの場合)

カレーピラフ 鶏肉のハニーマスタード焼き 簡単ゼリー



カレーピラフ

369kcal カリウム 279mg



お米以外の材料を炒めて、炊き込むだけの簡単ピラフです

材料 1人分: 精白米 80g 冷凍エビ 30g マッシュルーム缶 10g 人参 20g
玉葱 20g カレー粉 1g めん汁 8g コンソメ 1g バター 4g

精白米は、よく洗っておく

冷凍エビは、解凍しておく

玉葱は、みじん切りにして、茹でて水にさらす

人参は、5mm角に切って、茹でて水にさらす

フライパンを熱し、バターを溶かして、 、 、 マッシュルーム缶を炒める

炊飯器に の米を入れて、めん汁、水を加えて、水加減を調整する

に 、カレー粉、コンソメを加えて炊飯する

鶏肉のハニーマスタード焼き

181kcal カリウム 236mg



材料 1人分: 鶏もも肉 50g 塩 0.3g こしょう少々 サラダ油 4g 醤油 2g
はちみつ 8g 粒マスタード 5g レモン汁 3g サラダ菜 1枚
ミニトマト 2個

醤油、はちみつ、粒マスタード、レモン汁をボウルに合わせておく

鶏肉は、食べやすい大きさに切り、塩、こしょうで下味をつける

フライパンでサラダ油を熱し、 の肉を焼く

の肉が焼けたら、余分な脂をペーパーでふき取り、 を加えて、更に焼く

焼けた肉を皿に盛り、サラダ菜、ミニトマトを添える

簡単ゼリー

89kcal カリウム 45mg



自然に二層にゼリーができます

材料 1人分: 牛乳 20g 生クリーム 8g 粉ゼラチン 1.7g 水 8g 砂糖 5g
100%グレープジュース 40cc

粉ゼラチンを水でふやかしておく

鍋に生クリーム、牛乳、砂糖、 のゼラチンを入れて弱火にかける。ゼラチンが溶けたら火を止める(沸騰させない)

にグレープジュースを加えて混ぜる

器に分けて、冷ました後に冷蔵庫に入れる

*ゼリーを作る時、寒天は、沸騰させますが、ゼラチンは、沸騰させません