

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