

# 透析食料理教室

2011/12/17 実施



## メニュー

1食: 578kcal 蛋白質 25.8g 塩分 2.5g カリウム 661mg

リン 312mg

(おもち 50g × 2個の場合)

お雑煮  
松風焼き  
なます  
黒豆ケーキ

## お雑煮

269kcal カリウム 228mg



昆布つゆ白だしは、塩分が多く含まれています。  
使用量を控える為、かつお節と昆布から取っただし汁を加えています

材料 1人分: もち 50g × 2個 鶏もも肉 20g 大根 20g 人参 20g

みつば 3g だし汁 120cc (水 120cc 昆布 1.5g かつお節 3g) 昆布つゆ白だし 15cc

鶏もも肉は、食べやすい大きさに切る

大根は、皮をむき、厚さ 5mmの半月切りにして、茹でて水にさらす

人参は、厚さ 5mmの輪切りにして、型抜きで型を抜き、茹でて水にさらす

みつばは、3cm長さに切る

鍋にだし汁、昆布つゆ白だしを入れて火にかけ、～の具を加えて煮込む  
だし汁の取り方

鍋に水と昆布を入れて 30分ほど置く。火にかけ沸騰直前に昆布を取り、  
かつお節を加えて、1～2分煮立て、後にかつお節を取り出す

もちを焼く

器に のみつば、 のもちを入れておき、 を注ぐ

## 松風焼き

161kcal カリウム 238mg



材料 1人分: 鶏挽肉 40g 卵 10g 木綿豆腐 40g 白ごま 3g パン粉 3g

減塩醤油 3g 味噌 3g 砂糖 3g 酒 1g 酢 1g サラダ菜 1枚

ボウルに鶏挽肉、卵、豆腐、減塩醤油、味噌、パン粉、砂糖、酒、酢を入れてよく混ぜる

耐熱皿に を入れて、ごまを振り掛ける

オーブンを 200 で予熱し、 を 200 で 20分焼く

が焼けて、冷めてから切り分ける

皿に、サラダ菜を敷き、肉を盛りつける

## なます

37kcal カリウム 120mg



材料 1人分: 大根 40g 人参 10g 乾燥ゆず 0.5g 酢 6g 砂糖 6g

大根、人参は、皮をむき、せん切りにして水によくさらす

乾燥ゆずは、水にもどしておく

酢、砂糖をよく混ぜ合わせ、 を加えて和える

## 黒豆ケーキ

111 kcal カリウム 75 mg



材料シリコンスチーマー1型分：ホットケーキミックス 100 g 黒豆 80 g

砂糖 48 g 牛乳 80 cc 卵 1個

牛乳と黒豆の汁を合わせて 100 ccにする。そこに卵を加えてよく混ぜる  
別のボウルにホットケーキミックスを入れて、を少しずつ加えて、生地がなめらかになるように混ぜる

シリコンスチーマーに を入れて、黒豆を散らす

シリコンスチーマーの蓋をして、レンジ 500wで5分加熱する