

透析食料理教室

2012/1/28 実施



メニュー

1食：581kcal 蛋白質 15.4g 塩分 2.2g カリウム 727mg
リン 250mg (生姜ご飯含む 200gの場合)

生姜ご飯
ロール白菜
レンコンサラダ

生姜ご飯

302kcal カリウム 123mg



材料 1人分：精白米 80g 生姜 3g しめじ 15g 塩 0.2g みりん 4g
酒 4g だし汁 100cc (水 100cc 昆布 1.5g かつお節 3g)

生姜は、せん切りにする

しめじは、ほぐしておく

米を研いでおく

だし汁を作る

だしの取り方

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

炊飯釜に、の米、酒、みりん、だし汁を入れて水加減を調整する

にの生姜、のしめじ、塩を加えて炊飯する

ロール白菜

157kcal カリウム 388mg



材料 1人分：豚挽肉 30g 玉葱 20g 卵 5g 乾燥パン粉 5g 中華だし 0.5g
こしょう少々 醤油 1g 白菜 1枚 (70g) ホールトマト缶 25g
水 30g コンソメ 0.4g ケチャップ 5g ウスターソース 3g
砂糖 2g バター 3g 粉パセリ少々

白菜は、葉を1枚ずつはがし、茹でて水にさらす

玉葱は、みじん切りにして茹でて水にさらす

ボウルに豚挽肉、の玉葱、卵、乾燥パン粉、中華だし、こしょう、醤油を加えて、よくこねる

の白菜にをのせて、肉が出てこないように包み、楊枝で巻き終わりをとめる

鍋に、ホールトマト缶、水、コンソメ、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、バターを入れて、のロール白菜を加えて煮る

ホールトマト缶は、カリウムが多いので、使用量を控えましょう

レンコンサラダ

122kcal カリウム 216mg



材料 1人分：レンコン 35g 人参 10g きぬさや 5g マヨネーズ 10g
ゆずこしょう少々 すりごま 3g めんつゆ 5g

乾燥ひじきは、水でもどして、茹でて水にさらす

れんこんは、皮をむき、薄めのいちょう切りにして、茹でて水にさらしておく

人参は、せん切りにして、茹でて水にさらす

きぬさやは、すじを取って、茹でて斜めに切る

ボウルにマヨネーズ、ゆずこしょう、すりごま、めんつゆを入れてよく混ぜ、
～を加えて和える