

透析食料理教室

2012/2/25・29 実施



メニュー

1食：649kcal 蛋白質 20.6g 塩分 2.5g カリウム726g
リン276mg (乾燥パスタ 60gの場合)

スパゲティミートソース
サラダ
いちごケーキ

スパゲティミートソース

391kcal カリウム 513mg



材料 1人分：乾燥パスタ 60g 豚挽肉 35g 玉葱 35g にんにく 1g
ホルトマト缶 90g コンソメ 1g 醤油 2g みりん 10g
塩 0.5g ローリエ 1枚 粉パセリ少々 オリーブ油 3g

玉葱は、みじん切りにして茹でて、水にさらす

にんにくは、みじん切りにする

フライパンでオリーブ油を熱し、のんにくをよく炒め、豚挽肉を加えて、更に炒める

にの玉葱、トマト缶、コンソメ、みりん、醤油、塩、粉パセリを加えて煮込む(途中、ローリエを加える)

パスタを茹でる

皿に、の茹でたパスタを盛り、のルウをかける

サラダ

81kcal カリウム 96mg



材料 1人分：グリーンアスパラ 20g マヨネーズ 10g ケチャップ 3g

グリーンアスパラは、3～4cm長さに切り、茹でて水にさらす(根元の方は、硬いので、皮をむくとよい)

サラダのソースを作る

マヨネーズ、ケチャップを合わせて混ぜる

を器に盛り、のソースを上にかける

いちごケーキ

177kcal カリウム 117mg



材料パウンド型 1個分：ホットケーキミックス 150g いちご 120g

砂糖(いちご用) 10g 砂糖(バター用) 30g 卵 1個

バター 30g プレーンヨーグルト 30g

いちごは、洗ってへたを取り、1個を 1/4 に切って、皿に入れる。砂糖 10gをふりかけ、レンジ 500w で 2分加熱し、冷ましておく

レンジでバターを軟らかくし、砂糖 30gを加えて、泡立て器で混ぜ、クリーム状にする

に、卵、ヨーグルトを入れて混ぜる

に、ホットケーキミックスを入れて混ぜる

に、のいちごを入れて混ぜる

型に、の生地を入れて、170 に予熱したオーブンで 40分ほど焼く

荒熱が取れたら、6等分に切る

パウンド型 1個で 6人分です
ホットケーキミックスで簡単にケーキを作りました