

# 透析食料理教室

2012/3/31 実施



## メニュー

1食：584kcal 蛋白質 23.2g 塩分 1.9g カリウム 524g  
リン 294mg (ごはん 180gの場合)

### ご飯

### 鮭の西京焼き

### 茶碗蒸し

### 菜の花のマヨネーズ和え

### 鮭の西京焼き

136kcal カリウム229mg



材料 1人分：鮭 50g 酒 5g みりん 5g 白みそ 6g サラダ油 2g  
ししとう 2本 サラダ油 2g

酒、みりん、白みそを混ぜ合わせる

に鮭を入れて漬けておく

フライパンでサラダ油を熱し、漬けておいた鮭を焼く

フライパンでサラダ油を熱し、ししとうを焼く

\* 実習時間の都合で漬け込み時間が 30 分程度でした。塩分を控えるために、味噌の量を控えています

### 茶碗蒸し

63kcal カリウム86mg



材料 1人分：卵 25g 塩 0.5g 酒 2g みりん 3g 醤油 3g

だし汁 100cc (昆布 1g かつお節 2g 水 100cc) みつば 2g

干しいたけ 1g ちくわ 10g

#### だし汁を作る

鍋に水と昆布を入れて 30 分ほど置く。その後、弱火にかけて沸騰直前に昆布を取り出す。昆布を取り出したら、かつお節を加えて、沸騰したら直ぐに火を

止め、1~2分そのまま置く。その後、かつお節を取り出す

ボウルに卵を割り入れて、よく溶きほぐす

に のだし汁、塩、酒、みりん、醤油を加えてよく混ぜる

干しいたけは、水でもどしておき、スライスする

みつばは、3cm長さに切る

器に と の具を入れて、 の卵液を茶こしてこしながら入れる

鍋に水を 3cmくらい入れて沸騰させ、 の器 (ホイルをかぶせる) を入れて、

弱火で 25 分位蒸す

かつお節と昆布で取っただしを使っているの  
で塩分を控えることができました。

蒸しすぎると、茶碗蒸しの表面がきれいに仕上  
らないので注意!!

### 菜の花のマヨネーズ和え

83kcal カリウム157mg



材料 1人分：菜の花 40g マヨネーズ 10g わさび少々

菜の花は、3~4cm長さに切って茹でて水にさらす

マヨネーズ、わさびを混ぜ合わせておく

、 を合わせて混ぜる