

# 透析食料理教室

2012/4/28 実施



## メニュー

1食：536kcal 蛋白質 16.3g 塩分 1.9g カリウム 405g  
リン 243mg (ごはん 180gの場合)

ちらし寿司  
新玉葱のサラダ  
みかん缶ゼリー

## ちらし寿司

444kcal カリウム 318mg



しいたけの戻し汁を使って、しいたけと人参を煮ます。醤油の量が少なくても、しいたけの戻し汁の風味で美味しく出来ます

材料 1人分：(ごはん 180g 酢 10g 砂糖 3g 塩 0.5g)(人参 20g 干しいたけ 2g 醤油 3g 砂糖 4g)(卵 25g サラダ油 3g) 絹さや 20g かいわれ大根 5g サラダ用えび 30g

ごはんは、少し固めに炊く

酢、砂糖、塩を合わせて、すし酢を作り、炊き上がったごはんに入れて冷ます

人参は、皮をむき、いちょう切りにして、茹でて水にさらす

干しいたけは、水で戻しておく(戻し汁は、捨てない)

鍋に の人参、 のしいたけと戻し汁、砂糖、醤油を入れて煮る

のご飯に を加えて混ぜる

錦糸卵を作る

フライパンでサラダ油を熱し、割りほぐした卵を流し入れて、薄焼き卵を作る。

冷めたら細切りにする

絹さやは、筋を取り、茹でてから斜めに半分に切る

エビは、半分に薄く切る

かいわれ大根は、根元を切って、洗っておく

の酢飯の上に錦糸卵、絹さや、かいわれ大根、えびを飾る

## 新玉葱のサラダ

54kcal カリウム 72mg



材料 1人分：新玉葱 30g 大葉 1枚 かつお節少々 マヨネーズ 5g  
ボン酢 10g

玉葱を薄くスライスして水にさらす

大葉は、細くせん切りにする

器に の玉葱、 の大葉、かつお節を盛り、食べる前にマヨネーズ、ボン酢を

かける

## みかん缶ゼリー

38 kcal カリウム 15 mg



材料4個分：粉寒天 2 g みかん缶（実のみ使用）80 g 水 240 cc 砂糖 24 g

鍋に粉寒天、水を入れて、火にかけて沸騰させる

砂糖を加えて溶かす

器に を注ぎ、みかん缶（実のみ）を入れて、冷やし固める

\* 果物の缶詰めのシロップは、カリウムがたくさん含まれているため、シロップは、使いません