

透析食料理教室

2012/5/26 実施



メニュー

1食: 689kcal 蛋白質 16.7g 塩分 2.2g カリウム 565g
リン 231mg (ごはん 180gの場合)

チャブチェ

酢の物

フルーツヨーグルト

チャブチェ

279kcal カリウム 341mg



材料 1人分: (牛かたロース 40g 醤油 2g 酒 3g 砂糖 2g ごま油 2g
おろしにんにく 1g) 春雨 (乾燥) 20g 玉葱 30g 人参 20g
ピーマン 10g しいたけ 10g たけのこ (水煮) 20g
おろしにんにく 1g 醤油 5g オイスターソース 3g
コチュジャン 1g 鶏がらスープの素 2g 砂糖 2g 酒 4g
こしょう少々 ごま油 2g ごま 2g

春雨は、茹でておく (長ければ切る)

にんにくは、おろしておく

牛かたロースは、食べやすい大きさに切る

ボウルに醤油、酒、砂糖、ごま油、の にんにくの半分量を混ぜ合わせ、の
肉を加えてもむ

玉葱は、皮をむき、薄くスライスして茹でて水にさらす

人参は、皮をむき、せん切りにして茹でて水にさらす

しいたけは、石づきを取って、せん切りにする

ピーマンは、種を取り、せん切りにしてよく水にさらす

たけのこ水煮は、汁気を切っておく

ボウルに醤油、オイスターソース、コチュジャン、鶏がらスープの素、砂糖、
酒、こしょうを合わせて、チャブチェのソースを作る

フライパンに のおろしにんにくと、 の漬けておいた肉を炒めて、肉に火が
通ったら ~ の野菜を加えて炒める

野菜に火が通ったら、 の春雨を入れて炒め、 のソースを加えて、ソースを
からめる

最後に、ごま油、ごまを加えて炒める

酢の物

32kcal カリウム 82mg



材料 1人分: トマト 20g きゅうり 20g 酢 6g 砂糖 6g

トマトを乱切りにする

きゅうりは、輪切りにして、よく水にさらす

ボウルに酢、砂糖を入れて合わせ酢を作り、 のトマト、 のきゅうりを加え
て和える

フルーツヨーグルト

76 kcal カリウム 90 mg



材料 1人分：ヨーグルト（無糖）30g みかん缶（実のみ）20g

パイナップル缶（実のみ）20g 砂糖 7g

ボウルにヨーグルト、砂糖を入れて混ぜる

みかん缶、パイナップル缶は、汁を残して実のみを に加えて混ぜる