

# 透析食料理教室

2012/6/30 実施

## メニュー

1食：559kcal 蛋白質 18.3g 塩分 3.4g カリウム 624mg

リン 218mg

(茹でうどん 180gの場合)

ジャージャーうどん

ポテトサラダ

アメリカンチェリーのコンポート



## ジャージャーうどん

387kcal カリウム 328mg



材料1人分：茹でうどん 180g 葱 20g しいたけ 15g 筍水煮 25g

豚挽肉 45g 生姜 1g サラダ油 1g 赤みそ 8g 砂糖 6g

醤油 8g 鶏がらスープの素 1g 水 50cc 片栗粉 3g

ごま油 2g 貝割れ大根 5g

うどんは、茹でておく

ねぎは、みじん切りにして、茹でて水にさらす

しいたけは、石づきを取って、みじん切りにする

たけのこの水煮は、汁を切って、みじん切りにする

生姜は、すりおろす

フライパンでサラダ油を熱し、の生姜を炒め、豚ひき肉を加えて更に炒める。途中、  
、  
を加えてよく炒める

に赤味噌、砂糖、醤油を加えて炒める

更に、鶏がらスープの素、水を加えて煮る

片栗粉を水(分量外)で溶き、にとろみをつけ、ごま油を加えて混ぜる  
(肉みそ完成)

貝割れ大根は、根元を切り、洗っておく

皿に のうどんを盛り、 の肉みそをかけて、 の貝割れ大根の上に散らす

## ポテトサラダ

121kcal カリウム 218mg



材料1人分：じゃが芋 40g きゅうり 20g こしょう少々 すりごま 3g

マヨネーズ 10g

じゃが芋は、皮をむき、乱切りにして茹でる。冷めないうちに、マッシャーなどでじゃが芋をつぶしておく

きゅうりは、輪切りにして、よく水にさらす

ボウルに   
、  
、こしょう、すりごま、マヨネーズを入れて、よく和える

じゃが芋は、カリウムが多いので使用料を控えています

## アメリカンチェリーのコンポート

51 kcal カリウム 78 mg



アメリカンチェリーの色がとてもきれいに  
出ます

材料1人分：アメリカンチェリー3粒 砂糖8g 水30g

アメリカンチェリーは、洗ってへたを取っておく

鍋に のチェリー、砂糖、水を入れて煮る