

透析食料理教室

2012/7/21 実施



メニュー

1食：636kcal 蛋白質 20g 塩分 2.5g カリウム 724mg
リン 296mg (ごはん 180gの場合)

トマトチキンカレー
酢の物
ブラマンジェ

トマトチキンカレー

499kcal カリウム 506mg



玄米を混ぜてみました

材料1人分：ごはん 180g 鶏もも(皮なし) 50g 玉ねぎ 30g なす 30g
マッシュルーム缶 10g トマト缶 40g コンソメ 1g 水 50cc
カレールウ 15g こしょう少々 サラダ油 3g 酒 5cc

ごはんは、普通に炊飯する

鶏もも肉は、皮を取り、食べやすい大きさに切って、こしょうをもみ込み、酒をまぶしておく

玉葱は、荒みじん切りにして、茹でて水にさらす

なすは、荒みじん切りにして、茹でて水にさらす

マッシュルーム缶は、汁気を切っておく

フライパンでサラダ油を熱し、の鶏肉を焼き色がつくまで焼き、
、トマト缶、コンソメを加えて更に炒める

に水を加えて、15分程煮る(途中、水分が無くなったら水を足す)

にカレールウを加えて更に煮る

酢の物

38kcal カリウム 87mg



材料1人分：きゅうり 20g みょうが 10g 乾燥ワカメ 0.5g 酢 6g
砂糖 8g

きゅうりは、小口切りにして、水にさらす

みょうがは、縦半分に切り、斜めにスライスして水にさらす

乾燥わかめは、水にもどしておく

酢、砂糖を合わせて、～を加えて和える

ブラマンジェ

1個分 99kcal カリウム 131mg



材料4個分：牛乳 320cc ブルーベリージャム 60g コーンスターチ 20g

牛乳、ブルーベリージャム、コーンスターチを鍋に入れてよく混ぜる

を弱火にかけて、とろみがつくまでよく混ぜる。とろみが付いたら器に分けて冷ます

材料は、4個分です。丁度作りやすい分量です