

# 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