

透析食料理教室

2012/8/25 実施



メニュー

1食：585kcal 蛋白質 20.2g 塩分 1.8g カリウム 512mg
リン 277mg (ごはん 180gの場合)

マーボー豆腐
もやしと枝豆の酢の物
ぶどうゼリー

マーボー豆腐

179kcal カリウム 293mg



材料1人分：木綿豆腐 90g 豚挽肉 25g 葱 30g 生姜 1g 豆板醤少々
味噌 4g みりん 4g 醤油 4g 鶏がらスープの素 1g
水 75g ごま油 2g 片栗粉 3g

豆腐は、2cm角に切っておく

葱は、みじん切りにして、茹でて水にさらす

生姜は、みじん切りにしておく

フライパンでごま油を熱し、の生姜を炒める

に豚ひき肉を加えてさらに炒め、途中に豆板醤を加えて炒める

水、鶏がらスープの素、の豆腐を加えて一煮立ちさせ、の葱を加える

に味噌、醤油、みりんを加え、水溶き片栗粉でとろみをつける

酢の物

43kcal カリウム 110mg



材料1人分：もやし 60g 枝豆(実のみ) 10g かにかま 10g 酢 6g
砂糖 5g

もやしは、茹でて水にさらす

枝豆は、茹でてさやから実を取る

かにかまは、縦にさいしておく

酢、砂糖を合わせて、～を加えて和える

ぶどうゼリー

61kcal カリウム 57mg



材料1人分：水 25cc 粉寒天 0.5g 砂糖 2g 100%ぶどうジュース 75cc
巨峰 3粒

巨峰の皮を剥いて、カップに入れておく

鍋に水を入れて、粉寒天を振り入れて中火にかける

沸騰したら弱火にし、砂糖を加えて2分くらい煮る

火からおろし、ジュースを加えてよく混ぜて、容器に分けて冷やし固める

巨峰は、種なしを使うとよいでしょう・・・

写真ではよく見えませんが、カップの底に巨峰が入っています