

# 透析食料理教室

2012/9/29 実施



## メニュー

1食：601kcal 蛋白質 21g 塩分 1.9g カリウム 629mg リン 315mg

(ごはん 180gの場合)

### ご飯

鮭のクリームソースかけ

大根とベーコンの炒め物

春巻きの皮でアップルパイ

### 鮭のクリームソースかけ

131kcal カリウム 381mg



材料1人分：鮭 50g 塩 0.3g こしょう少々 バター3g しめじ 30g

グリーンアスパラ 20g 牛乳 40cc 粉チーズ 2g

鮭に塩、こしょうを振りかけておく

グリーンアスパラは、根元を切り、皮をむいて、4等分に切り茹でて水にさらす

しめじは、ほぐしておく

熱したフライパンにバターを入れて、の鮭を入れて焼く

(皮を下にして、中火で5分焼く)

にのしめじを加えて、少し炒めてから鮭をひっくり返し、さらに中火で5分焼く

に牛乳、粉チーズを入れて煮る。途中、のアスパラを加える

### 大根とベーコンの炒め物

77kcal カリウム 168mg



材料1人分：大根 50g ベーコン 10g 玉葱 20g コンソメ 1g 塩 0.5g

こしょう少々 サラダ油 2g 粉パセリ少々

大根は、皮をむいて、短冊切りにして、茹でて水にさらす

ベーコンは、5mm幅に切る

玉葱は、皮をむいて、薄くスライスし、茹でて水にさらす

フライパンで、サラダ油を熱し、～を炒める

にコンソメ、塩、こしょう、粉パセリを加えて炒める

### 春巻きの皮でアップルパイ

91kcal カリウム 28mg



材料1人分：春巻きの皮 1/2枚 りんご 20g 砂糖 2g はちみつ 2g バター6g

水溶性片栗粉

りんごは、皮をむき、芯を取り、いちょう切りにする

鍋にのりんご、砂糖、はちみつ、バターを加えて煮る

春巻きの皮を半分に切り、冷ましたを乗せて、春巻きの皮の周りに水溶性片栗粉(分量外)を塗り、手前から巻いて両サイドをつまみ、中身が出てこないようにする

フライパンで、バターを熱し、の春巻きの巻き終わりを下にして焼く

(中身は、加熱したものであるため、皮に焼き色がつけばOK)