

透析食料理教室

2008/8/23・27 実施



メニュー

1食：578kcal 蛋白質 16.9g 塩分 2.2g カリウム 491mg

リン 215mg

(ゆでうどんでは180gの場合)

さっぱりチキン・トマト冷やしうどん

揚げなすのお浸し

片栗粉でわらびもち

さっぱりチキン・トマト冷やしうどん



タレは、かつお節、昆布でしっかりだしをとるのがポイント！！レンジを使ってだしを作りました。レンジでもとてもおいしく、簡単にできます

材料1人分：ゆでうどん 180g 鶏もも皮なし肉 40g 酒大さじ 2杯 生姜 1g

トマト 20g 京菜 5g 大葉 2枚

タレ（水 50cc 醤油 5g 減塩醤油 6g みりん 6g 砂糖 1g

かつお節 3g 昆布 10cm 1枚 酢 6g ごま油 7g すりごま 5g

おろし生姜 1g）

- ① 耐熱皿に、皮をむきスライスした生姜、鶏もも肉、酒を入れてラップをしてレンジで2~3分加熱する（肉の中までよく加熱） *肉汁は捨てない！！
- ② ①が冷めたら、細切りにする（肉汁に漬けておく）
- ③ トマトは大きめのサイコロ状に切る
- ④ 大葉はせん切りにし、水にさらす
- ⑤ 京菜は洗い2cm長さに切り、水にさらす
- ⑥ タレを作る
水、かつお節、昆布、醤油、減塩醤油、みりん、砂糖を耐熱容器に入れ、レンジで3分加熱する。粗熱がとれたら、かつお節、昆布をとり、酢、ごま油、おろし生姜、すりごまを加えて混ぜる
- ⑦ うどんを茹でて、冷ましておく
- ⑧ ⑦のうどんの上に②~⑤の具を飾り、⑥のタレをかける

揚げなすのお浸し



材料1人分：なす 50g 揚げ油 適量 薄口醤油 3g 砂糖 2g みりん 3g

だし汁（水 40cc 昆布 0.5g かつお節 0.3g）

- ① なすはへたをとり、縦半分になり、皮に斜めに浅く切れ目をいれて、水にさらしておく
- ② だし汁を作る
鍋に分量の水、昆布を入れて沸騰したら昆布を取り出し、さらにかつお節を加え一煮立ちさせたら、かつお節を取り出す
- ③ ②に醤油、砂糖、みりんを加えて煮立て、冷ましておく
- ④ ①のなすを油で揚げる（揚げたら、油をよくきりましょう）
- ⑤ ④のなすを③の中に入れる

片栗粉でわらびもち



わらびもちの粉を使わず、片栗粉で作りました。形よく作るのは、難しいですが片栗粉でも美味しく出来ます

材料 1人分：片栗粉 12g 水 60cc 砂糖 2g きな粉 5g 砂糖 3g

- ① 鍋に片栗粉、水、砂糖を加えよく混ぜておく
- ② ①を火にかけ、とろみがつき、透明になるまでよくかき混ぜ火を止める。絞り出し袋に入れ換える
***とても熱いのでやけどに注意してください**
- ③ ボウルに水を入れ、絞り出し袋に入れた②を絞り、冷ます
(1人3個くらい)
- ④ ③にきな粉、砂糖をまぶし、皿に分ける