

透析食料理教室

2010/3/19・27実施



メニュー

1食：669kcal 蛋白質20g 塩分1.9g カリウム623mg
リン290mg (ご飯180gの場合)

ごはん
さわらの西京焼き
スナックエンドウ入りポテトサラダ
簡単揚げだし豆腐

さわらの西京焼き



材料1人分：さわり40g 酒5g みりん5g 味噌6g サラダ菜5g

- ① 酒、みりん、味噌をよく混ぜ合わせる
- ② ①にさわりを漬け込む
- ③ ②のさわりをフライパンで焼く（少しサラダ油をひく）
- ④ 焼いたさわりを皿に盛り、サラダ菜を添える

スナックエンドウ入りポテトサラダ



材料1人分：じゃが芋40g 玉葱5g スナックエンドウ20g

マヨネーズ12g 粒マスタード3g ブラックペッパー少々

- ① じゃが芋は、皮をむき、乱切りにして茹でて水にさらし、水気を取り、マッシャーなどでつぶす
- ② 玉葱は、みじん切りにして、水にさらす
- ③ スナックエンドウは、すじを取り、茹でて水にさらし、1/3にカットする
- ④ ボウルにマヨネーズ、粒マスタード、ブラックペッパーを入れ、①～③を加えてよく混ぜる

簡単揚げだし豆腐



材料1人分：木綿豆腐70g 片栗粉9g サラダ油5g みりん6g

めん汁（3倍濃縮）8g 水15cc

- ① 豆腐は、切ってからクッキングペーパーに包み、レンジで2分加熱し、水切りする
- ② ①が冷めたら、片栗粉をまぶす
- ③ フライパンにサラダ油を入れ、熱してから②を焼く
- ④ ③にめん汁、みりん、水を加えて“サッ”とからめる

たくさんの油で揚げるのではなく、多目の油で焼くだけで、揚げ出し豆腐のようになります。油の量が少ないので、片付けも簡単です