

透析食料理教室

2010/4/21・24 実施



メニュー

1食：712kcal 蛋白質24g 塩分0.8g カリウム565mg
リン292mg (たけのこご飯、具含む230gの場合)

たけのこご飯
冷しゃぶ&揚げ春雨サラダ
手作り柏もち

たけのこご飯



材料 1人分：精白米 80g たけのこ水煮 30g 人参 15g 油揚げ 3g 酒 4g
みりん 4g だし汁 (水 80cc かつお節 1g 昆布 1g)

- ① 米を洗って、ザルにあげておく
- ② だし汁を作る
鍋に水と昆布を入れて 30 分ほど置く。火にかけ、沸騰直前に昆布を取り、かつお節を加え、後にかつお節を取り出す
- ③ たけのこの水煮を適当な大きさにスライスしておく
- ④ 人参は、皮をむき、せん切りにし、茹でて水にさらす
- ⑤ 油揚げは、せん切りにして湯通しする
- ⑥ お釜に①の米を入れ、みりん、酒、醤油を加え、②のだし汁を加えて、水加減を調整する
- ⑦ ⑥に③～⑤の材料を加えて炊飯する

冷しゃぶ&揚げ春雨サラダ



材料 1人分：豚もも肉 60g ミニトマト 2個 大根 30g レタス 10g
乾燥春雨 10g 酢 6g 減塩醤油 6g 砂糖 4g ごま油 3g

- ① ミニトマトは、半分に切る
- ② 春雨は、油で揚げる
- ③ レタスは、適当な大きさに手で切り、水にさらしておく
- ④ 大根は、おろしておく
- ⑤ 豚肉は、沸騰した湯で茹で、水気をきっておく
(アクが出てきたら取りましょう)
- ⑥ 酢、減塩醤油、砂糖、ごま油を合わせて、ドレッシングを作る
- ⑦ 皿に①～③を盛り、⑤の肉を添えて上に④の大根おろしを乗せ、⑥のドレッシングをかける

春雨を油で揚げると、おせんべいのように“パリパリ”になります

手作り柏もち



レンジで簡単に柏もちが作れます

材料は柏もち8個分（作りやすい量）ですが、1人分は1個です。

レンジの加熱時間は、様子を見て調整してください

材料8個分：上新粉 200g 片栗粉 16g 砂糖 16g 水 260cc あん 160g

柏の葉8枚

- ① あんは、丸めておく
- ② 上新粉、片栗粉、砂糖、水を耐熱容器に全て入れ、よく混ぜる
- ③ よく混ぜたら、ラップをかけてレンジ 500w で4分半加熱する
- ④ 加熱が終わったらラップを外し、ヘラなどでこね、濡れ布巾の上に生地を出し、再度こねる
- ⑤ 耐熱容器に生地を戻し、再びラップをかけ、レンジ 500w で3分半加熱する
- ⑥ ボウルの中ですりこぎ棒を使って生地をつく。手で生地が触れるようになったら、手についていく
- ⑦ 生地を1人分ずつ分けて伸ばし、あんを包み冷めてから柏の葉で包む