

透析食料理教室

2010/5/19・29 実施



メニュー

1食：579kcal 蛋白質17g 塩分2.2g カリウム529mg
リン264mg (グリーンピースご飯、具含む200gの場合)

グリーンピースご飯
豆腐のあんかけ
もやしのサラダ

グリーンピースご飯



材料1人分：精白米80g グリーンピース缶20g みりん15cc 酒15cc
塩0.3g だし昆布2g

- ① グリーンピース缶は、汁気を切っておく
- ② 米は、洗って釜に入れる。みりん、酒、塩を加えて、水(分量外)を入れて、水加減を調整する
- ③ ②に昆布を入れて炊飯する
- ④ ご飯が炊き上がったたら、昆布を取り出し、①のグリーンピースを加えて混ぜる

豆腐のあんかけ



材料1人分：絹ごし豆腐100g かに缶25g 生姜3g チンゲン菜40g
葱30g きくらげ1.5g ごま油4g 鶏ガラスープの素1g
酒2g 塩0.5g 水65g 片栗粉6g

- ① 生姜、葱は、みじん切りにする(葱は、茹でて水にさらす)
- ② きくらげは、水でもどす
- ③ チンゲン菜は、長さ3cm位に切り、茹でて水にさらす
- ④ フライパンに、ごま油をしき、よく熱してから①の葱、生姜を炒める
- ⑤ ④にかに缶、②のきくらげ、③のチンゲン菜の順に加えて、更に炒める
- ⑥ ⑤に鶏ガラスープの素、酒、塩、水を加えて、一煮立ちさせる
- ⑦ ⑥に絹ごし豆腐(食べやすい大きさに切る)を加えて、更に一煮立ちさせる
- ⑧ ⑦に水溶き片栗粉でとろみをつける

かに缶には、塩分があるので調味料は、控えめに！！

もやしのサラダ



材料1人分：もやし50g 人参15g きゅうり20g マヨネーズ12g
カレー粉0.2g こしょう少々

- ① 人参、きゅうりは、せん切りにする(きゅうりは、水によくさらす)
- ② もやし、①の人参は、茹でて水にさらし、マヨネーズ、カレー粉、こしょうを加えてよく和える

塩を加えなくても、カレー粉やこしょうなどの香辛料の刺激でおいしく食べられます