

透析食料理教室

2010/6/18・29 実施

メニュー

1食：654kcal 蛋白質21.6g 塩分1.4g カリウム650mg
リン301mg (ご飯、180gの場合)

ご飯
ポークチャップ
みょうがの酢の物
手作りプリン



ポークチャップ



材料1人分：豚ロース50g こしょう少々 片栗粉3g 玉葱30g 酒4g
水4g マッシュルーム缶10g バター4g ケチャップ15g
ソース6g 醤油1g 酒4g 砂糖1g 粉パセリ少々
サラダ菜5g ミニトマト2個

- ① 豚ロースは、適当な大きさに切り、こしょう、片栗粉をまぶす
- ② ボウルに①を入れて、水、酒を加えてよく揉みこむ
- ③ 玉葱は、薄めにスライスし、茹でて水にさらし、②に加えてよく混ぜる(15分位置く)
- ④ フライパンで、バターを熱し、マッシュルーム缶、③をよく炒める
- ⑤ ④にケチャップ、ソース、醤油、酒、砂糖を加え、更に炒める
- ⑥ 皿に⑤を盛り、粉パセリを上振り、サラダ菜、ミニトマトを添える

みょうがの酢の物



材料1人分：みょうが10g きゅうり20g 乾燥わかめ0.5g 酢6g
砂糖6g

- ① みょうがは、斜めにスライスし、水にさらす
- ② きゅうりは、小口に切り、水にさらす
- ③ 乾燥わかめは、水でもどす
- ④ 酢、砂糖を合わせて混ぜ、①～③を加えて和える

手作りプリン



材料1人分：卵25g 牛乳60g 砂糖10g バニラエッセンス少々

- ① ボウルに卵、牛乳、砂糖、バニラエッセンスを入れ、泡立て器でよく混ぜる
- ② 茶こしで、①をこしながら容器に分ける
- ③ 鍋に水を入れ、沸騰したら②の容器を入れ、蓋をして弱火で5分加熱する
- ④ 火を止めて蒸す

鍋に入れる水の量はプリン容器の半分位の高さまでです

甘さ控えめに作りました。蒸しすぎると、プリンの表面にプツプツ穴が開いてしまいます