

透析食料理教室

2010/7/21・31 実施



メニュー

1食：749kcal 蛋白質18g 塩分1.8g カリウム727mg
リン297mg (ご飯、180gの場合)

ご飯
マーボーなす
春雨の酢の物
手作りブラマンジェ

マーボーなす



生姜、にんにくをよく炒めると、美味しさがアップします

材料1人分：なす 70g 豚挽肉 40g 葱 30g ピーマン 25g 生姜 3g
にんにく 3g サラダ油 4g 醤油 12g 砂糖 6g 酒 15g
ごま油 2g 片栗粉 6g

- ① なすは、縦半分に切り、更に縦1/3に切ってから、横半分に切る。切ったなすは、水にさらしてから茹でて水にさらす
- ② にんにく、生姜は、みじん切りにする
- ③ 葱は、みじん切りにし、茹でて水にさらす
- ④ ピーマンは、縦半分に切り、種を取って更に縦半分に切り、水にさらす
- ⑤ フライパンにサラダ油を入れて、よく熱してから②を炒め、豚挽肉を加えて更に炒める
- ⑥ ⑤に①のなす、③の葱、④のピーマンを加えて炒める
- ⑦ なすに火が通ったら、醤油、砂糖、酒を加えて味を調える
- ⑧ ⑦にごま油を加えて、水溶き片栗粉を入れて、とろみを付ける

春雨の酢の物



材料1人分：春雨（乾燥）10g きゅうり 20g みかん缶 30g 酢 6g
砂糖 6g

- ① 春雨は、茹でておく
- ② きゅうりは、小口に切り、水にさらす
- ③ みかん缶は、果肉とシロップを分けておく
(シロップは、カリウムが多いので使いません。果肉のみ使用)
- ④ 酢、砂糖を合わせて混ぜ、①～③を加えて和える

手作りブラマンジェ



材料1人分：牛乳 100cc 砂糖 5g コーンスターチ 5g
バニラエッセンス少々 ジャム 7g (お好みのもので)

- ① 牛乳、砂糖、コーンスターチ、バニラエッセンスを鍋に入れてよく混ぜる
- ② ①を弱火にかけて、とろみが付くまでよく混ぜる。とろみが付いたら器に分けて冷ます
- ③ ②が冷めたら、ジャムを上のにせる

牛乳、砂糖、コーンスターチ、バニラエッセンスを鍋に入れて火にかけるだけで簡単にできます。ジャムをのせるので砂糖の量を控えています

