

透析食料理教室

2011/2/23・26実施

メニュー

1食：729kcal 蛋白質19g 塩分2g カリウム567mg
リン313mg (ご飯180gの場合)

あんかけチャーハン
酢の物
フォンダンショコラ



あんかけチャーハン

484kcal カリウム272mg



かにカマにも塩分がありますので、あんの味付けが濃くならないようにしましょう
水分の制限が必要なため、あんの量も少なくなっています

材料1人分：ご飯180g サラダ油3g 卵50g 塩0.2g こしょう少々
ごま油3g 万能ねぎ10g 生姜3g かにカマ15g
レタス40g 干し椎茸1g 水130cc 鶏がらスープの素1.4g
醤油1g 砂糖1g 片栗粉5g

～ チャーハンを作る ～

- ① ご飯を炊き、冷ましておく
- ② 卵は、割りほぐしておく
- ③ 万能ねぎは、小口切りにする
- ④ フライパンでサラダ油を熱し、熱になったら②の卵を入れて、すぐにご飯を加えて炒める。塩、こしょう、③を加えて炒めて器に盛る

～ あんを作る ～

- ① 生姜は、みじん切りにする
- ② かにカマは、横半分に切って割しておく
- ③ レタスは、手でちぎり、水によくさらす
- ④ 干し椎茸は、水でもどしておく（スライス干し椎茸を使用しました）
- ⑤ フライパンでごま油を熱し、①をよく炒めてから②を加えて、さらに炒める
- ⑥ ⑤に③のレタス、④の椎茸を加えて、サッと炒める
- ⑦ ⑥のレタスがしんなりしたら、水、鶏がらスープの素、醤油、砂糖を加えて煮立て、水溶き片栗粉でとろみを付ける
- ⑧ チャーハンの上に出来たあんをかける

酢の物

48kcal カリウム89mg



材料1人分：きゅうり20g 乾燥わかめ0.5g みかん缶(実)30g 酢6g
砂糖6g

- ① きゅうりは、薄くスライスし、水によくさらす
- ② 乾燥わかめは、水でもどしておく
- ③ みかん缶は、シロップの汁気を切っておく（実を使用）
- ④ 砂糖、酢を合わせて、①～③を加えて混ぜる

果物の缶詰のシロップには、たくさんのカリウムが含まれています。シロップは、使わず実だけ使うようにしましょう

フォンダンショコラ

197kcal カリウム206mg



材料マフィン型4個分：ホットケーキミックス 100g 純ココア 12g 卵 60g

砂糖 10g 牛乳 60cc バター15g

サイコロ型チョコレート4個

- ① バターをレンジで溶かす
- ② オーブンを 180℃に予熱する
- ③ ボウルにホットケーキミックス、ココア、砂糖を入れて泡立て器で混ぜる
- ④ ③に①、卵、牛乳を加えてよく混ぜる
- ⑤ マフィン型に生地を半分入れて、チョコを1個ずつ入れ、その上から、また生地をのせる
- ⑥ ⑤を 180℃に予熱したオーブンで 10分焼く

ココア、チョコレートには、たくさんカリウムが含まれています。使用量を加減しましょう
材料は、マフィン型4個分ですが、上記の栄養量は、マフィン型1個分の値です