腎不全食料理教室

2006/12/16　実施

メニュー

１食：713kcal　蛋白質 19.7ｇ　塩分 2.4ｇ　カリウム 876 mg

（主食 260ｇ具材量含む場合）

炊飯器で簡単パエリア

シャキシャキれんこんサラダ

パセリのスープ

りんごのコンポートアイスクリーム添え

炊飯器で簡単パエリア

蛋白 30ｇ制限の方は低蛋白米、40ｇの方は精白米 50ｇを使用し、いか、卵は除きましょう。

材料１人分：精白米６０ｇ　水（炊飯用）80cc　コンソメ１ｇ
冷凍エビ 20ｇ　冷凍イカ 20ｇ　アサリ（缶）10ｇ
たまねぎ 30ｇ　ホールトマト（缶）30ｇ
マッシュルーム 10ｇ　にんにく１ｇ　オリーブ油４ｇ
カレー粉３ｇ　塩１ｇ　こしょう少々
飾り用（ゆで卵 1/2 個　インゲン 20ｇ）

① **にんにく**、**玉葱**はみじん切りにする

② にんにくは**オリーブ油**でよく炒め、**玉葱**、**イカ**、**エビ**、**アサリ**（汁は残す）**ホールトマト**、**マッシュルーム**を加え更に炒め、**カレー粉**、**塩**、**こしょう**で味を整える

③ **米**はよく洗い、②とコンソメ､分量の水、アサリ缶の汁を加え炊く

＊目安１ｶｯﾌﾟの米に対し１ｶｯﾌﾟの水で炊く

④ **卵**は茹でてスライスし、**インゲン**は茹でて３㎝長に切る

⑤ 炊き上がったらよく混ぜ盛り、④を飾る

シャキシャキれんこんサラダ

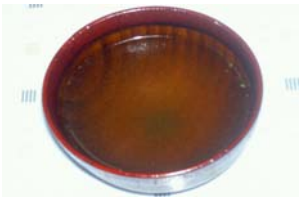
材料１人分：レタス 20ｇ　れんこん 25ｇ　人参 15ｇ　大根 20ｇ
ドレッシングごま味 15ｇ

① **れんこん**、**人参**、**大根**は皮をむいて薄めの半月切りにし、れんこんはサッと茹で冷ましておく。

② **レタス**は一口にちぎり①と和え、**ドレッシング**をかける

***れんこんは酢水にさらすと変色を防げる**

スープ



材料１人分：ブイヨン 1/4 個　粉パセリ 0.1ｇ　塩 0.5ｇ　こしょう少々
水 200cc

① 鍋に分量の**水**を入れ沸騰させ、**ブイヨン**、**こしょう**、**塩**を加え味を整える

② ①に**粉パセリ**を加え盛り付ける

りんごのコンポート

赤ワインの色がきれいに着きました

材料１人分：りんご 1/6 カット×２ヶ　粉あめ 20ｇ　赤ワイン 80cc
水 150cc　アイスクリーム 30ｇ

① **りんご**は皮をむいて６等分し、しんの部分を取り除く

② 鍋に**砂糖**、**水**を加えりんごを煮立て、**赤ワイン**を加えよく煮込む

③ ②を皿に盛り、**アイスクリーム**を添える

＊粉あめ、アイスクリームを使いカロリーアップ！！

アイスクリームは添えすぎないで下さい