

ハッピー透析ライフ

メニュー

☆炊き込みご飯 ☆秋鮭のマヨオイル焼き
☆大根と水菜のさっぱりサラダ ☆林檎入り芋ようかん



料理名	食品名	重量 (g)	目安量
ごぼうの炊き込みご飯	米	80	
	ごぼう	10	
	にんじん	10	
	干し椎茸	1.6	
	だし汁	80	
	椎茸の戻し汁	20	
	濃口醤油	4	小さじ2/3
	砂糖	2	小さじ2/3
	ごま油	4	小さじ1
秋鮭のマヨオイル焼き	鮭切り身	80	1切れ
	にんじん	10	
	青ねぎ	1	
	食塩	0.2	
	マヨネーズ	8	
	濃口醤油	0.8	
	有塩バター	3	小さじ1弱
大根と水菜のさっぱりサラダ	大根	30	
	水菜	7	
	プチトマト	10	1個
	オリーブ油	3	小さじ1弱
	酢	4	小さじ2/3強
	醤油	3	小さじ1/2
	砂糖	2.5	小さじ1弱
	黒こしょう	少々	
林檎入り芋ようかん	さつまいも	25	
	りんご	15	
	水	25	
	砂糖	5	大さじ1/2強
	粉寒天	0.6	
	レモン汁	0.6	
	塩	少々	

作り方

【ごぼうの炊き込みご飯】

- ①ごぼうはさがき、人参は細切りにし水に30～1時間つける。干し椎茸は前日の夜から水に浸し冷蔵庫で戻す。細切りにする。
 - ②ごま油で人参、ごぼう、干し椎茸を炒める。■を加え煮詰める。
 - ③炊飯器に米、だし汁、酒を入れ②をのせ早炊きモードで炊く。
 - ④炊けたら全体を混ぜて出来上がり。
- ★具入りご飯は、具を小さく切ることで具だくさんに見え、素材の旨みも出やすくなります！

【鮭のマヨオイル焼き】

- ①鮭は2等分する。人参はもみじ型にぬきゆでこぼす。玉葱は薄切りにし水に30分以上さらす。ねぎは小口切りにする。★を合わせておく。
 - ②アルミホイルを2枚重ね、玉ねぎ、鮭の順に重ね、★、バターをのせる。
 - ③ホイルをぴったり閉じ、250℃のオーブン(予熱したもの)で10分 蒸し焼きにする。
 - ④ホイルを開け、人参、ねぎを盛り付ける。
- ★マヨネーズ、バターの風味でコクUP & 減塩！

【大根と水菜のさっぱりサラダ】

- ①大根はピーラーで薄切りにし、水菜は3cm幅に切る。それぞれ水に30分～1時間漬けておく。トマトは半分に切る。
 - ②▲を合わせる。
 - ③水気を切った野菜を器に盛り付け、②をかける。
- ★大根はカリウムの少ない野菜です！

【林檎入り芋ようかん】

- ①さつまいもは2cm角に切って茹でこぼし、水気をきり潰す。りんごは5mm角に切る。
 - ②りんご、◆を鍋に入れ、中火にかける。
 - ③煮立ったらさつまいもを加え混ぜる。
 - ④再び煮立ったら火から下ろし、荒熱がとれるまで鍋底を冷やしながらか混ぜる。
 - ⑤容器に流し入れ、固める。(常温でも可)
- ★芋類はカリウムが多いので、カリウムの少ない果物のりんごを混ぜ、秋の味に仕上げました！

栄養成分

エネルギー 648 kcal

たんぱく質 23.1g カリウム 759mg

リン 315mg 塩分 1.9g

