

天井
あんかけ大根
白玉団子



エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	水分 (ml)	リン (mg)	カリウム (mg)	食塩 (g)
711	21.9	355.1	294	663	1.6

調理時間：40分 材料費：500円

透析食は食塩やカリウムなどの制限がありますが、ボリュームがあって、馴染みのある和食が食べて欲しかったので、このメニューにしました。

作成者：杉浦しおり 磯部美見 田川早栄

天井

● 材料・分量／1人分

大葉 ……………1g	卵 ……………3g	天つゆ しょうゆ ……4g みりん ……3g 昆布だし 25g
焼きのり ……1g	食塩 ……0.3g	
まいたけ ……20g	水 ……10g	
えび ……20g	薄力粉 10g	
生しいたけ20g	調合油 10g	
	めし ……180g	

● 作り方

- 1 まいたけは食べやすい大きさに切っておく。しいたけはいしづきを取り、かさの部分に切り込みを入れる。えびは殻を剥き、背ワタを取る。内側に切込みを入れると、えびが揚げたときに丸まらず、きれいに仕上がる。のりは好みの大きさに切っておく。
- 2 卵、水、薄力粉、塩を混ぜて衣を作る。
- 3 大葉は裏のみ衣をつけ、葉の色がきれいに出るようにさっと揚げる。のりは両面に薄く衣をつけ揚げる。えび、まいたけ、しいたけも同様に揚げていく。
- 4 器にめしを盛り、てんぷらをのせ完成。

天つゆ

- 1 昆布でだしをとる。
- 2 だしとしょうゆ、みりんを加え、さっと火を通す。

● 作り方

- 1 大根の皮をむき、1cmくらいの半月切りにする。鍋に大根が浸る位の水を入れて茹でる。大根がやわらかくなったら、15gの水が入った鍋に大根をうつして沸騰したらひき肉を入れる。
- 2 ひき肉に火が通ったらしょうゆ、みりんを加え水分を少しとばす。このとき水分をとばしすぎて大根が焦げないようにすること、片栗粉でとろみをつけたときに水分がないと困るのでひき肉が浸るくらいに水分を残しておく。
- 3 片栗粉を適量の水でとかし鍋に入れる。大根を器に盛り、上からひき肉をかけてかいわれ大根をのせる。



あんかけ大根



● 材料・分量／1人分

大根 ……………	片栗粉 ……2g
50g	水 ……15g
かいわれ大根 3g	g
鶏ひき肉 ……20g	しょうゆ ……3g
	みりん ……8g

白玉団子

● 材料・分量／1人分

木綿豆腐 ……40g	
白玉粉 ……25g	砂糖 ……8g
水 ……30g	白ゴマ ……2g

● 作り方

- 1 木綿豆腐、白玉粉、水、砂糖をよく混ぜる。生地が出来たら一口大の大きさに丸める。
- 2 鍋に水を入れ火をかけ、沸騰したら1の白玉をいれる。浮かんできたらとりだし、水で冷やす。ゴマを振りかけて完成。

