

冷蔵庫にある野菜を使って作る簡単料理 ～キャベツ～ I

- | | | |
|--|-----|------|
| はじめに | 5分 | 大城 |
| 1 きょうの調理実習の説明
・脱水予防の魔法の水の作り方 | 15分 | 上間 |
| 2 増粘剤(トロミ剤)について
・お粥の危険性 | 10分 | 上間 |
| 3 キャベツを使って作るレシピ°
・お醤油の味覚比べ
・簡単お好み焼き
・超簡単白和え | 30分 | 金城 |
| 4 調理実習
・冷蔵庫にあるものを使って調理 | 30分 | へるぱー |
| 5 試食会及び後片づけ | 30分 | へるぱー |

塩分制限の為のワンポイントアドバイス

I, 基本編 …食材1%の醤油の食味, 紅花油 3ml

- ①普通の醤油炒め
- ②減塩醤油炒め (50% off)
- ③減塩醤油 + コシヨー入り炒め
- ④<腎食> 茹でキャベツの炒め(減塩醤油+コシヨー)

さてグループで調理し各自味覚をしてみてください

<トロミ剤を使って>ムセ込みなく食べて頂ける方法

1. 主食

ご飯 → お粥



トロミ剤使用のお粥

水分とご飯が分離せず安定

II 調理実習…冷蔵庫にある食材を使って

<食材> キャベツ, 豆腐, ジャガイモ, 人参, 玉葱, ピーマン,
豚スライス, ポーク缶, 鮭, 卵

各グループでメニューの考案を行う

4グループ肉or魚のメニューを作りましょう2種類

考察 塩分の出し方

ナトリウム300mg含まれています

$300\text{mg} \times 2.52 (\text{換算値塩素}) \div 1000 = 0.762$ は約 0.8gの塩分になります