

自宅の保存食 ‘さば缶’ で簡単素麺
 豚肉と茄子のさっぱりあん
 グレープフルーツのはちみつ漬け



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)
679	22.2	376.8	282	531	1.9

調理時間：15分 材料費：345円

井上研究室では、腎臓病研究を中心に行っています。例年、井上研究室の先輩が入賞している為、昨年に続き今年もチャレンジがしたくなり応募しました。

今回のテーマは、「透析日でも手軽に作れるレシピ」という事だったので、透析患者さんになるべく負担のかからないレシピにしたいとこのレシピを考えました。

テーマに沿ったレシピを考える際材料は、買い物に出かけなくてもどの家にも保管して眠っている保存食の缶詰や乾麺を使用する事と透析前日から準備しておけるレシピで考えました。又、+α で考えた事は、時短で男女を問わず簡単に調理出来るよう工夫したレシピにしました。主食の素麺は、素麺嫌いな人でも他の麺で代用することも可能になるようなレシピにしました。

作成者：亀井優里 紀藤有希

自宅の保存食‘さば缶’で簡単素麺

● 作り方

- 1 さば缶を開封し汁を切る。さばをほぐし、盛り付け用と麺に加える用に分ける。
- 2 お湯を沸かし、沸騰したら素麺を入れ茹でる。茹で上がったらずルにあけて湯をきり、冷水で手早くもみ洗いし、麺の表面のぬめりをとる。氷水につけて、麺を引きしめる。
- 3 オリーブ油をフライパンで温め、ガーリックパウダーを炒める。
- 4 トマトは約1.5cmの角切り、大葉、みょうがは細切りにする。タマネギは薄切りし水にさらし、ザルに揚げ水分を十分きる。
- 5 素麺にオリーブ油、麺つゆ、さば煮の順番で加える。
- 6 器に素麺とさば、野菜を盛り付け完成。



● 材料・分量／1人分

さば缶詰(みそ煮) ……	60g
トマト ……	40g
たまねぎ ……	30g
大葉 ……	1g
みょうが ……	3g
オリーブ油 ……	10g
ガーリックパウダー ……	0.5g
めんつゆ ……	5g
そうめん(ゆで) ……	240g



豚肉と茄子のさっぱりあんかけ

● 作り方

- 1 茄子を約2cmの半月切りに切る。
- 2 フライパンを温めごま油を入れ、豚肉、茄子を炒める。
- 3 2に砂糖、しょうゆ、穀物酢、を加え水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 4 器に盛り付け、えだまめを盛り付け完成。

● 材料・分量／1人分

なす ……	60g	しょうゆ ……	4g
豚ばら ……	10g	穀物酢 ……	4g
ごま油 ……	4g	砂糖 ……	1.5g
		片栗粉 ……	1g
		えだまめ(ゆで) ……	5g

グレープフルーツのはちみつ漬け

● 材料・分量／1人分

グレープフルーツ ……	30g
はちみつ ……	4g

● 作り方

★前日の晩に準備★

- 1 グレープフルーツの皮をむき、実を袋から取り出しバットに実を1つずつ並べる。
- 2 1つ1つの実には、スプーン等ではちみつを塗るようにかける。
- 3 バットにラップをし、そのまま冷蔵庫で一晩寝かす。
- 4 透析後、帰宅してから盛り付け完成。

