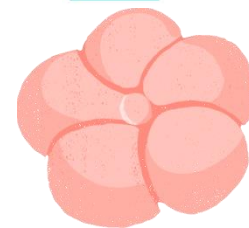


彩稲荷 銀ダラ酒蒸し

白和え 白玉だんご



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)
722	22.3	301	303	532	1.7

調理時間：40分 材料費：370円

今回の献立は授業や臨地実習を通して、透析を行っている患者様の食事に制限が多いことを知り、制約のたくさんある中でもおいしく食事を楽しんで食べられるようにと思いメニューを考えました。

また、簡単に料理が作れるように、レンジを使った蒸し魚と稲荷寿司を組み合わせました。稲荷寿司は、油揚げに十分な味付けをし、酢飯にはシソをきかせることで塩を減らしました。さらに食事の満足感を出すように餡入りの白玉団子をつけました。今回作成した献立で楽しい食事づくりのお手伝いができればいいなと思います。

作成者：杉浦聖子、田川早栄

彩稻荷

●材料・分量／1人分

ご飯……………140g	○砂糖 ……5g
●砂糖 ……3g	○しょうゆ ……4g
●酢 ……10g	さやえんどう ……2g
大葉 ……2g	さつまいも ……5g
油揚げ ……25g	にんじん ……3g
	◎酒 ……2g
	◎砂糖 ……2g

●作り方

- 1 さやえんどうは筋を取り斜め切り、さつまいもは5mmのあられきり、にんじんは薄い輪切りにし、花型で抜く。
- 2 1野菜を下茹でし、◎で煮る。
- 3 油揚げに切れ目を入れ、油抜きをし、○で煮る。バットに移し冷ます。
- 4 炊き上がったご飯に●を入れて、酢飯を作り、そこに刻んだ大葉を入れる。
- 5 4を2等分に分けて丸めて、3の油揚げに詰め、2を飾る。



●材料・分量／1人分

銀ダラ ……60g	ミニトマト ……10g
キャベツ ……10g	レタス ……5g
酒 ……5g	◎酢 ……4g
きゅうり ……7g	◎しょうゆ ……4g
大根 ……7g	

●作り方

- 1 キャベツ、きゅうり、大根を千切りにする。ミニトマトは半分に切る。
- 2 皿にキャベツを敷き、その上に銀ダラをのせ、酒をかけラップをする。電子レンジ(500w)で約3分加熱。
- 3 きゅうり・大根・ミニトマトとレタスを飾り、◎のタレをかける。

銀ダラ酒蒸し



白和え

●材料・分量 ／1人分

絹ごし豆腐 ……30g	◎砂糖 ……3g
小松菜 ……10g	◎塩 ……0.2g
にんじん ……15g	◎酒 ……3g
しらたき ……10g	◎白しょうゆ ……2g
	いりゴマ ……1g

●作り方

- 1 絹ごし豆腐をキッチンペーパーで包み、電子レンジで加熱し、水切りをする。
- 2 小松菜、しらたきは3cmに切り、にんじんは3cmの太めの千切りに切る。それぞれをさっと茹で、十分に水気を切っておく。
- 3 すり鉢に、いりゴマを入れて磨り潰す。そこに◎の調味料を入れて混ぜる。1を入れ、なめらかになるまで磨り潰す。
- 4 3に2を入れて混ぜ合わせる。



白玉だんご

●材料・分量／1人分

白玉粉 ……30g
水 ……20g
こし餡 ……10g
みかん(缶詰) ……10g
さくらんぼ(缶詰) 5g

●作り方

- 1 白玉粉に少しずつ水を加えてこねる。4等分に分けて丸める。
- 2 こし餡を4等分にし、丸める。1でこし餡を包む。
- 3 鍋いっぱいにお湯を沸かし、2を入れる。浮き上がってきたら、冷水にとる。
- 4 皿に3を盛り、みかん、さくらんぼを飾る。

