

透析食オリジナルレシピ

キムバフ デジフルコギ 蓮根と水菜のナムル



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)
742	22.9	317	299	697	2

調理時間：1時間30分 材料費：330円

臨床栄養の研究室に所属しており、そこでは授業で学んだ内容より深い知識をつけるために学習しています。透析についても勉強し、材料の選び方や栄養量など、様々な知識を身に付けることができました。今回は韓国のおうちご飯を日本人でも食べられるような工夫をしました。隣の国ではあるけどなかなか行くことはできないと思うので、食事でプチ旅気分を味わっていただければいいと思います。油を多く用いることでカロリーが低くならないよう気をつけ、しょうゆではなくウスターソースを使うことで少しでも塩分を控えた料理になるようにしました。

作成者：鷹屋 瑞希

キムバフ

●材料・分量（1人分）

ご飯…200g ごま油…5g いりごま…2g 塩…0.5g
焼き海苔…2g かにかま…2g
大葉…2g きゅうり…20g 卵…20g 砂糖…1g 油…2g

●作り方

- 1) 少し冷ましたご飯にごま油、いりごま、塩を混ぜ合わせる。
- 2) 卵と砂糖を混ぜ卵焼きを作る。きゅうりは細長く切り、かにかまは半分にしておく。大葉も半分に切っておく。
- 3) 巻きずしの上に海苔をしき、その上に1)のご飯をのせ薄くのばす。
- 4) 具材を乗せ手前から巻いていき、最後に少しきつく巻く。
- 5) しばらく海苔の端を下にして置いておき、その後写真の様に切り分ける。



デジフルコギ

●材料・分量（1人分）

豚ロース…50g 片栗粉…3g 玉ねぎ…20g
にんじん…10g にら…15g もやし…40g
にんにく…3g ウスターソース…6g 酒…5g
豆板醤…1g 砂糖…1g はちみつ…2g ごま油…2g

●作り方

- 1) 豚肉を3cm幅に切り、片栗粉にまぶす。
- 2) 玉ねぎ、にんじんは薄く切り、にらはもやしの長さにそろえて切る。にんにくはみじん切りにしておく。にらともやしをさっと茹で流水にさらす。
- 3) ウスターソース、酒、豆板醤、砂糖、はちみつを混ぜておく。
- 4) 熱したフライパンにごま油、にんにくを入れ、1)の豚肉をよく炒める。玉ねぎ、にんじんを入れて火が通ったら水気をきった3)を入れさっと炒めたら4)の調味料を加える。



蓮根と水菜のナムル

●材料・分量（1人分）

水菜…10g れんこん…15g こいくちしょうゆ…2g
とうがらし…0.05g ごま油…5g ミニトマト…7g

●作り方

- 1) れんこんは薄い半月切りにし沸騰したお湯で茹でた後、水にさらしておく。
- 2) 水菜は3cmくらいに切る。ミニトマトは薄くスライスしておく。
- 3) ごま油、しょうゆ、とうがらしを混ぜておく。
- 4) れんこんと水菜を混ぜ、3)の調味料で和える
- 5) 最後に切ったミニトマトをちらす。

