

透析食オリジナルレシピ

炒飯 棒棒鳥 揚げ団子



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)
704	25.3	301.6	298	567	1.7

調理時間：1時間30分 材料費：580円

まず中華料理にしたのは、手軽に短時間でできるため中華料理にしました。

工夫した点は炒飯の彩りをよくするために緑、赤、などの鮮やかな色の野菜をふんだんに使いました。

また噛みごたえのある野菜をたくさん使いました。

さらに棒棒鶏ではボリュームを出すためにむね肉を細かく裂き、一口が少なくなるようにまた咀嚼回数が多くなり、満腹感を感じられるようにしました。

難しかった点は揚げ団子を揚げるとき引付きやすく、鍋を傾けるようにして揚げたところです。また水の配分も難しかったです。このレシピは色合いもよくし、食欲がわくように考えました。ぜひ作ってみてください。

作成者：紀藤 有希・佐藤 絢香・鈴木 佑依

炒飯

●材料・分量（1人分）

精白米…180g ブラックタイガー…5g
アスパラガス…20g 赤ピーマン…20g 葉ねぎ…40g
調合油…5g 鶏卵(全卵)…20g 酒…1g 食塩…0.6g
こしょう0.2g…たまりしょうゆ3g



●作り方

- 1) 米を炊く
- 2) ブラックタイガーの殻を取り、背ワタをとる。一口大に切っておく。
- 3) 野菜は洗い、アスパラガスと葉ねぎを小口切り、赤ピーマンをさいの目切りにする。
- 4) 炊いた米に割りほぐした鶏卵を入れ、全体にからませる。
- 5) 熱した中華鍋に調合油をいれ、一口大に切ったブラックタイガーを入れ火を通し、取り出しておく。
- 6) 中華鍋に再び調合油を熱し、鶏卵を絡めたごはんを入れ、パラパラになるまで混ぜる。
- 7) 5)のブラックタイガーと切ったアスパラガス、葉ねぎ、赤ピーマンを入れる。さらに酒、食塩、こしょう、たまりしょうゆを入れ混ぜる。
- 8) 全体に火が通ったら皿に盛る。

棒棒鳥

●材料・分量（1人分）

若鶏のむね肉…45g、酒…5g、トマト…30g、きゅうり…30g
上白糖…4g、穀物酢…7g、米味噌(淡色辛み)…4g
ごま油…3g ラー油…0.5g

●作り方

- 1) むね肉に酒を振り掛け、10分置く。
- 2) むね肉を蒸し器で約15分火が通るまで蒸す。
- 3) 蒸したむね肉を細かく裂いておく。
- 4) トマトは薄く櫛切り、きゅうりは千切りにする。
- 5) 上白糖、穀物酢、米味噌、ごま油、ラー油を混ぜソースを作る。
- 6) 皿に櫛切りにしたトマトをのせ、千切りにしたきゅうりを盛り、裂いたむね肉をさらに上に乗せ、ソースをかける

揚げ団子

●材料・分量（1人分）

白玉粉…20g 上白糖…1g ラード…2g
あずき(こしあん)…20g 調合油…5g 水…20g

●作り方

- 1) 白玉粉に水、上白糖、ラードを加え耳たぶくらいの硬さになるまでこね、生地を作る。
- 2) 生地を2等分に分ける。またあずきも2等分にしておく。
- 3) 生地を平たく伸ばし、あずきを包む。
- 4) あずきを生地で包んだものを調合油で表面がきつね色になるまで揚げる。
- 5) 揚げたらキッチンペーパー等で油をとる。皿にもみじの葉を乗せ揚げた団子を盛り付ける。

