

キッシュ・ロレーヌ マリネサラダ オレンジスフレ



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)
711	23	316.4	318	650	2

調理時間：50分 材料費：446円

透析の方々に、普段の食事では中々食さなく、気分転換になるようなレシピをと思い、フランス料理でレシピづくりを考えました。フランス料理は、基本的に脂質が高いため、このレシピは気分転換の食事でお祝い事やちょっとしたご褒美食等として考えて頂ければと思います。透析食は、制限が多い為、味の変化をつけ食塩をなるべく使わないようにする為、キッシュでは、カレー風味を生かし添加し食塩を加えず、サラダのドレッシングでのみ食塩を使用しました。マリネサラダでは、サラダ油ではなく、オリーブ油を使用する事で、香りと脂肪酸の組成にも気を配りました。又、サラダに使用する魚介類はカリウムを多く含んでいる為、缶詰の蟹を使用することで、カリウムを抑え、食べた時の味にカニ缶のエキスでプラスすることで美味しく食べれるよう工夫しました。

メニューとして焼物が多く、色が茶色になってしまう為、マリネサラダでは、3色のピーマンやズッキーニといった色のある野菜を使用することで、見た目にも楽しめるメニューにしました。

作成者：大野 汐梨・加藤 裕子・亀井 優里

キッシュ・ロレーヌ

●材料・分量（1人分）

冷凍パイシート…50g 全卵…10g 加工乳…30g
クリーム…25g シメジ…20g たまねぎ…30g
豚ベーコンロース…5g 豚挽肉…20g
カレー粉…0.5g オリーブ油…0.5g



●作り方

- 1) ベーコンを2cm幅に切り、シメジを2cmの長さに切り、たまねぎをくし型切りの半分にする。
- 2) ガスオーブンを180℃に予熱する。
- 3) フライパンで、豚挽肉を炒め、カレー粉で風味付ける。
- 4) 冷凍パイシートを伸ばしてタルト型に敷き、フォークで穴をあける。
- 5) アパレイユを作る。
 - a. ボウルに卵を入れて溶きほぐす。
 - b. aに、牛乳、生クリームを加え混ぜる。
- 6) タルトの生地にシメジ、たまねぎ、挽肉を盛り付け、アパレイユを流し込み、上にベーコンを飾り付ける。
- 7) 180℃のガスオーブンで約35分焼く。
- 8) 粗熱をとって型からはずし切り分け、器に盛り付け完成。

マリネサラダ



●材料・分量（1人分）

ズワイガニ（缶詰）…30g 青ピーマン…10g
赤ピーマン…10g 黄ピーマン…10g
ズッキーニ…10g レタス…10g
ミニトマト…10g
～ドレッシング～
レモン汁…10g 食塩…0.3g
コショウ…0.1g オリーブ油…5g

●作り方

- 1) 野菜は水洗いし、調味料をそれぞれ計量しておく。
- 2) 青ピーマンはみじん切り、その他は一口大程度に切る。
- 3) レタスは水につけておき、ズッキーニはいちょう切りにする。
- 4) レモン汁、食塩、コショウ、オリーブ油を合わせ、ドレッシングをつくる。
- 5) 器に野菜とカニ缶、ミニトマトなどを一緒に盛りつけ、
- 6) 食べる直前にドレッシングをかけ完成。

オレンジスフレ

●材料・分量（1人分）

みかん（缶詰）…50g 普通牛乳…50g
全卵…25g（卵黄：7.5g／卵白：17.5g）
グラニュー糖…17g 薄力粉…5g
バニラエッセンス…少々

●作り方

～事前準備～

- 1) 薄力粉をふるいにかけておく。
 - 2) 缶詰のみかんのみを手で搾り、果肉 50g だけにしておく。
 - 3) 鍋に普通牛乳とバニラエッセンスを加え、温めておく。
 - 4) 卵白のみで硬めのメレンゲをつくり、冷蔵庫で冷やしておく。
-
- 1) ボウルに卵黄とグラニュー糖を入れ、白っぽくなるまでしっかり混ぜる。
 - 2) ボウルに、薄力粉を一度に加え、すり混ぜる。
注：しっかりなじむまで混ぜ合わせる。
 - 3) ボウルに牛乳を少しずつ加え、生地と馴染むように混ぜ合わせる。
 - 4) 3)の生地を、シノワで濾しながら、鍋に移す。
 - 5) 鍋を中火にかけ、泡だて器で常に混ぜながら火を通す。
全体に固まってきたら、弱火にする。
 - 6) 泡だて器からもったりもしくは固まりがゆっくりと落ちるようになったら、1分程火にかけ、火からおろし、みかんを加え大きく混ぜ合わせる。
※ガスオーブンを 180℃に予熱する。
 - 7) メレンゲをひとつすくいとり、6)と馴染ませるように混ぜる。
 - 8) 残りのメレンゲを加え、全体にサックリ混ぜ合わせる。
注：混ぜすぎて気泡がつぶれないようにする。
 - 9) 器に生地入れ、表面をならし、キッチンペーパーをひいたバットに器を入れる。バットの半分程熱湯を注ぎ、180℃18分湯せん焼きする。

