

透析食オリジナルレシピ

チャーゾー チキンのレモン炒め

ココナッツミルクゼリー



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	24.5	361.1	283	698	1.2

調理時間：1時間 材料費：390円

私がベトナム料理を選んだのは『油を多く使用する料理』『日本に馴染みのある米が使われていることが多い』からです。また、ベトナムでは主食に米を使い、主菜には春巻きを作ることが多いということが調べてわかりました。しかし、すべての料理が日本に馴染みのあるものでは今回のテーマに即さないと思い、副菜にはレモンを使い、デザートにはココナッツを使用しました。

6月からレシピを考案し、料理の品数、料理の種類、食塩などを中心に試行錯誤を行いました。8月に学校などでも試作を行い、材料・調味料の重量を変更し、9月に最後の料理を作りました。食べた評価はチャーゾーがとても美味しいという評価を得ていますので、ぜひ一度作ってみてください。

作成者：中村 昂太

チャーシュー

●材料・分量（1人分）

★豚ひき肉…40g 人参…6g 生しいたけ…4g
にら…3g 片栗粉…2g 春巻きの皮…(2枚)
☆たまねぎ…20g 人参…10g しそ(葉)…(1枚)
(タレ)ナンブラー…3g にんにく…0.5g 上白糖…1.0g
水…10g 穀物酢…2g 人参…2g



●作り方

- 1) 人参は洗って皮を剥き、しいたけは石づきを取る。
- 2) 人参、しいたけ、にらをみじん切りにした後、ひき肉と一緒に混ぜておく。
- 3) フライパンを熱し、2)を入れて火を通す。全体に火が通った後ボールに移し冷ます。
- 4) 玉ねぎの皮をむき細くスライスしたあとさつとゆで、ざるに移し水を切る。☆の人参は皮をむき千切りにし玉ねぎと混ぜる。盛り付ける時には、しその葉を敷いて盛り付ける。
- 5) 3)が冷めたら春巻きの皮で包み、中華鍋に油を熱して揚げる。
- 6) タレの材料を（にんにく、人参は皮をむきみじん切りにする）を混ぜる。※タレをかけても良いし、タレ皿に入れて揚げ春巻きをつけても良い。
- 7) 皿に盛り付け完成。

チキンのレモン炒め

●材料・分量（1人分）

若鶏もも皮つき(生)…40g テンゲンサイ…60g 調合油…2g
★にんにく…0.5g レモン果汁…5g 鶏がらだし…10ml
清酒…5ml 上白糖…1g 食塩…0.3g とうがらし(乾)…1g

●作り方

- 1) もも肉は食べやすいサイズに切り分ける。テンゲンサイは沸騰したお湯でしなっとするまで茹でた後、ざるに移し水で冷やす。
- 2) ★を混ぜる（にんにくは皮をむき、みじん切りにする）。
- 3) 油を引いたフライパンにもも肉を先に入れ火が通るまで炒める。その後②を入れて沸騰したら火を止める。（テンゲンサイは最後の盛り付けに使うので入れない）。
- 4) 皿にテンゲンサイを盛り付けた後に、③を入れ、最後にとうがらしを振って完成。



ココナッツミルクゼリー

●材料・分量（1人分）

★牛乳…40ml ココナッツミルク…20ml
上白糖…10g 水…20ml ゼラチン…1.5g

●作り方

- 1) ★を雪平鍋に入れて火をつける。砂糖を溶かすように混ぜる。
- 2) 沸騰したら火を止めゼラチンを少しずつ入れかき混ぜる。
- 3) だまにならないよう注意し、ゼラチンが溶けたら粗熱を取る。粗熱を取る場合は、水を入れたボールに鍋を入れ、側面や底を水につける。
- 4) 粗熱を取り、湯気がでなくなったら器に移し、常温または冷蔵庫にて冷やす。

