

# 透析食オリジナルレシピ

## ビビンバ きゅうりのピリ辛和え 牛乳寒天



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)
672	25.2	314.2	321	662	2.1

調理時間：1時間40分 材料費：300円

私たちは韓流ブームに乗ったのと同時に、韓国料理では水分を多く使わない為、透析患者さんの料理に向くのではないかと韓国料理に目をつけました。調理の工夫については、ビビンバではもやしをごま油で炒めることによって、エネルギーを上げました。盛り付けでは、見栄えをよくするために、もやしの向きをそろえたり、具材の配色を考えました。きゅうりのピリ辛和えでは、きゅうりを小さく切ることによって、ボリューム感を出し、見栄えをよくしました。

水分量やカリウム量など規定された数値で献立を立てることは難しかったです。レシピを考える中で、味に対しての心配がありました。実際に作り、数字と実際量の違いにつまずいたこともありましたが、とってもおいしくできあがりました。改めて、献立を立てる難しさと調理の大変さを実感できました。

作成者：中村 友香・夏目 茉実・野沢 青 他

# ピビンバ

## ●材料・分量（1人分）

飯…185g 大豆もやし…25g ごま油…1g  
ほうれんそう…30g にんじん…10g 牛肉（もも肉）…35g  
食塩…0.5g ごま油…5g にんにく…2.5g  
豆板醤…2g 赤色辛みそ…4g 砂糖…3g

## ●作り方

- 1) ほうれんそうを茹で、4cmぐらいに切る。
- 2) にんじんを千切りにし茹でる。
- 3) もやしは洗っておく。
- 4) にんにくは、薄切りにしておく。
- 5) フライパンにごま油を敷き、にんにくを炒め、牛肉を加えて、塩で味付けをして、お皿に取り出しておく。
- 6) 牛肉を炒めたフライパンにごま油を足し、3)のもやしを炒めて向きをそろえておく。
- 7) 赤辛みそを作る。（赤辛みそと豆板醤と砂糖を混ぜる）
- 8) ご飯を茶碗に盛り、ほうれんそう、にんじん、もやし、牛肉を盛り付けて、7)を真ん中に盛り付ける。



# きゅうりのピリ辛和え

## ●材料・分量（1人分）

きゅうり…50g ささみ…15g とうがらし（乾燥）…0.5g  
ごま油…5g 濃口しょうゆ…3g いりごま…1g

## ●作り方

- 1) ささみを茹で、手で一口大にさく。
- 2) きゅうりは、小さく乱切りにしておく。
- 3) とうがらしは種をぬき、輪切りにしておく。
- 4) ごま油、濃口しょうゆ、いりごま、とうがらしを混ぜ合わせる。
- 5) ボールにささみ、きゅうりを入れ、4)と和える。



# 牛乳寒天

## ●材料・分量（1人分）

牛乳…80g 粉寒天…0.8g 砂糖…10g  
ピスタチオ…1g シロップ 水…15g 砂糖…10g

## ●作り方

- 1) 鍋に水と砂糖を入れ、火をかけてシロップを作る。
- 2) ピスタチオ殻と薄皮をむき、半分に切る。
- 3) 牛乳を鍋に入れて火にかける。
- 4) 3)に粉寒天と砂糖を入れて、焦げないようにかき混ぜる。
- 5) 沸騰直前に4)を器に流し、気泡をつぶしておく。
- 6) 表面に膜が付きだしたら、ピスタチオを沈まないようにかざる。
- 7) 冷蔵庫で冷やし固める。固まったら、シロップをかける。

