

生姜焼き丼
夏野菜の和え物
りんごゼリー



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)
621	23.1	333	293	639	1.6

調理時間：60分 材料費：312円

夏は食欲が低下し、そうめんやそばなどの麺類やアイスクリームなどの冷たいものを好んで食べるため、炭水化物の摂取が増加します。そのため疲労やストレスが増加し身体に負担がかかってしまいます。そこで、疲労回復を抑えるためにビタミンB1が多く含まれる豚肉を摂取し、体内に吸収された炭水化物のエネルギー代謝を促進させるようにしました。しょうがを加えることで食欲の増進を図り、また、しょうがに含まれるプロテアーゼの作用により肉をやわらかくし、年配の方でも食べやすくしました。タンパク質量を抑えつつ、ボリュームを出すために、人参と愛知県産の玉ねぎを用いて量を増やしました。和え物においてはクエン酸やビタミンCを多く含む酢やトマトを用いてストレスへの耐性を高めました。トマトは愛知県特産で地産地消です。りんごゼリーは見た目を涼しく、食欲が増えるように作り、透析食をおいしく食べられるように工夫しました。

作成者：田中悠理、田中利奈、永田 彩、門東梨奈

●材料・分量／1人分

豚ロース ……	65g	●調味料 (a)	
しょうが ……	5g	砂糖 ……	3g
玉ねぎ ……	20g	酒 ……	4g
にんじん ……	15g	しょうゆ…	7g
調合油 ……	2g	みりん ……	4g
ねぎ ……	5g		
ご飯 ……	180g		

●作り方

- 1しょうがは皮をむいてすりおろす。
- 2玉ねぎは皮をむいて薄切りにし、にんじんは皮をむいて千切りにする。
- 3豚肉をしょうが汁につけておく。
- 4フライパンに油をしき、残ったしょうがを炒め、3の豚肉を入れて両面焼く。
- 54に2の玉ねぎとにんじん、(a)の調味料を加えて味を調える。
- 6どんぶりにご飯を盛り付け、その上に5をのせる。
- 7小口切りにしたねぎをちらす。

生姜焼き丼



●材料・分量／1人分

えび ……	15g	しょうゆ ……	2g
オクラ ……	20g	酢 ……	6g
きゅうり …	20g	砂糖 ……	2g
トマト ……	20g		
しらす ……	3g		

●作り方

- 1えびの殻、背ワタをとり茹でる。
茹でたえびを真ん中から開くように切る。
- 2オクラは茹でて輪切り、きゅうりは輪切り、トマトは乱切りにする。
- 3 1、2、しらすを混ぜ、しょうゆ、酢、砂糖で和える。

夏野菜の和え物



りんごゼリー

●材料・分量／1人分

りんごジュース …	50g	ブルーベリー …	2g
砂糖 ……	3g	オレンジ ……	15g
粉寒天 ……	0.5g		

●作り方

- 1寒天と砂糖を分量のりんごジュースに入れ、火にかける。
- 2沸騰してきたら火からおろし、型に入れ冷やす。
- 3固まったらスプーンなどで細かくくずし、容器に入れる。
- 4 3の上にブルーベリーと皮をむいたオレンジをのせる。

