

栄養たっぷりあんかけご飯  
 いろどり春雨サラダ  
 爽快ももゼリー



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)
720	22.8	355.7	261	593	1.7

調理時間：40分 材料費：313円

彩と目で楽しみ、味と水分量の工夫、栄養面に気を遣い、尚且つ短時間で安価に調理できる、透析患者の方々に元気を与えるような料理を考えました。あんかけご飯はあんを別に作り、野菜は油を多めにすることで水分を出にくくする工夫をしました。最後の盛り付け時には、直前にあんを温め直せる利点を生かし、野菜にツヤを出しあんの水分量を調節し、体を温かく出来る料理にしました。春雨サラダは赤、緑、黄色、白など食欲を誘う味と見た目とのど越しと食感を楽しめる工夫をしました。デザートは、寒天ゼリーを使い、見た目を爽やかとツルっと食欲がなくても美味しく食べられるように工夫をしました。

作成者：後藤美紗 小林明日香 村瀬裕子

## 栄養たっぷりあんかけご飯

### ● 材料・分量／1人分

干しいたけ ……2g	鶏もも肉 ……65g
水 ……10g	調合油 ……10g
にんじん ……15g	木綿豆腐 ……10g
白菜 ……40g	ねぎ ……5g
青ピーマン ……15g	ごはん ……170g

### ● 作り方

- 1 鍋を温め油を入れる。
- 2 鶏もも肉を炒め火が通ったら野菜を炒める。
- 3 器にめしを盛り、2を盛り付ける。
- 4 あんをかけ完成。

### あん

- 1 干しいたけを水で戻し、しいたけとだしに分ける。
- 2 鍋にしいたけだしと水10gに粉末鶏がらだしを溶かし、鶏がらだしをしいたけだしと混ぜて火にかける。
- 3 醤油と砂糖、酢を入れる。
- 4 沸騰したら水溶き片栗粉を入れる。

### ● 材料・分量／1人分

春雨 ……10g	ミニトマト ……10g
水 ……35g	レタス ……3g
ハム ……6g	パセリ ……0.5g
きゅうり ……10g	マヨネーズ ……12g
スイートコーン ……5g	こしょう ……0.1g

### ● 作り方

- 1 春雨を茹でて、水をよく切っておく。
- 2 きゅうりを千切り、コーンを常温で戻して、キッチンペーパーで水気をとっておく。
- 3 ボールに春雨、きゅうり、コーンを入れ、こしょうとマヨネーズで味を調える。
- 4 器に入れ、パセリとトマトを添えできあがり。

### あん

しいたけだし ……10g
粉末鶏がらだし ……1g
片栗粉 ……3g
酢 ……10g
濃口しょうゆ ……8g



## いろいろ春雨サラダ



## 爽快ももゼリー



### ● 材料・分量／1人分

白桃缶 ……30g	水 ……50g
粉寒天 ……0.3g	ミント 0.2g
上白糖 ……8g	

### ● 作り方

- 1 白桃缶をザルにあげて汁を切る。
- 2 鍋に水と粉寒天を入れてかき混ぜながら沸騰させる。
- 3 沸騰したら砂糖を入れる。
- 4 器に桃を並べて、ゆっくりと3の寒天液を流し込み、冷蔵庫で冷やし固める。
- 5 4とは別に残った寒天液をバットに流し込み、冷蔵庫で固まったらフォークでクラッシュゼリーを作る。
- 6 器に盛り、クラッシュゼリーとミントを飾りできあがり。