

カレーチーズドリア
温野菜のサラダ
フルーツ缶のクラッシュのせ



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)
717	21.3	344	274	668	1.8

調理時間：20分 材料費：351円

私達は栄養科の学生として管理栄養士になるための勉強をしています。その中の臨床管理栄養実習では実際に栄養補助食品を食べ、患者様の気持ちを考えたり、学外の先生の講義を聞いたり、病院見学をさせていただき、病院で働く栄養士の方々の現場を見たりして臨床栄養についての知識を深めています。

今回のテーマが透析日でも手軽に作れるものということでしたので、どの家庭の冷蔵庫にもありそうな野菜を使って調理しました。野菜は茹でることによりカリウムを落としました。カレーチーズドリアや温野菜のサラダ、フルーツ缶のクラッシュのせは、別の材料に変えてもおいしく食べられるようなメニューにしました。また、食欲がわくようにカレーチーズドリアでは、カレールウと粉チーズを使いしっかり味を付け、温野菜のサラダでは、酢やニンニクを使ってさっぱりとしたドレッシングにしました。さらに、切り方や盛り付けに気を配り、みかん缶やさくらんぼ缶や多くの野菜を使うことにより彩の良い料理にしました。

作成者：久保貴子 佐藤絢香 夏目茉実

カレーチーズドリア

● 作り方

- 1 にんじん、玉ねぎを細かく刻み、茹でてザルにあげておく。
- 2 カレールウを細かく刻む。
- 3 熱したフライパンに油を敷き、豚挽き肉を炒める。
- 4 豚挽き肉の色が変わったら、1と2を入れて全体に味がつくように混ぜる。
- 5 器にご飯を入れ、4とパン粉、粉チーズをまぶしオーブントースターでパン粉に色がつく程度に焼く。
- 6 最後に生パセリを飾り完成。



● 材料・分量／1人分

めし	200g	カレールウ	10g
にんじん	10g	パン粉	3g
玉ねぎ	40g	粉チーズ	3g
豚挽き肉	60g	生パセリ	2g
調合油	4g		

温野菜のサラダ

● 作り方

- 1 キャベツは3～4cmのざく切りにし、かぼちゃは3～4cmの薄切りにし、アスパラガスは4等分に切って、これらを茹でる。
- 2 枝豆を茹でる。
- 3 フルーツマトは、輪切りに切る。
- 4 おろしにんにく、濃口しょうゆ、穀物酢、オリーブ油を混ぜ合わせドレッシングを作る。
- 5 器に1と2を盛り付け4のドレッシングをかけて完成。



● 材料・分量／1人分

キャベツ	30g	おろしにんにく	1g
かぼちゃ	20g	濃口しょうゆ	3g
アスパラガス	15g	穀物酢	3g
枝豆	5g	オリーブ油	3g
フルーツマト	30g		

フルーツ缶のクラッシュのせ

● 材料・分量／1人分

みかん缶	40g	粉寒天	0.5g
さくらんぼ缶	10g	水	10g
		砂糖	3g

● 作り方

- 1 鍋に粉寒天と水、砂糖を入れて、火にかけて煮溶かす。
- 2 火からおろし、平らな容器に流し込み、冷蔵庫で冷やし固める。
- 3 2が固まったら、フォークで崩す。
- 4 器にみかん、さくらんぼを盛り、最後に3でクラッシュした寒天のをせて完成。

