

バターひじきおにぎり  
チキンのピリ胡麻ソース  
リンゴのコンポート~アイス添え~



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)
740	21.9	311.2	299	600	1.6

**調理時間：15分 材料費：270円**

私たちは、臨床栄養の研究室に所属し、患者さんが楽しく食事ができるように多くのことを勉強しています。今回のメニューは透析日当日でも手軽に作れるように、全体的に手間のかからないレシピにしました。

バターひじきおにぎりでは、バターを加えることで、エネルギーの摂取や香りを効かせることで食欲がわくように考えました。前日に煮たひじきの煮物を使用することで、より時間の短縮になるようにしました。チキンのピリ胡麻ソースでは、良質なタンパク質が摂れるように鶏肉を使用しました。また、ソースにゴマやラー油を効かせることで、食塩の使用量を抑えました。リンゴのコンポートはアイスクリームを添えることで、食欲のない日でも少し食べるだけでエネルギーの補給になるようにしました。

**作成者：加藤裕子 杉山友麻**

## ● 材料・分量／1人分

めし ……………180g  
ひじき(乾燥) ……2g  
だし ……………10g  
しょうゆ ……………5g  
砂糖 ……………2g  
みりん ……………2g  
バター ……………4g  
大葉 ……………2枚(おにぎり1個につき1枚)

## ● 作り方

- 1 ひじきを水に浸して戻す。
- 2 水を切ったひじきにだし、しょうゆ、砂糖、みりんで汁がなくなるまで煮る。
- 3 火を消した後、2にバターを入れて混ぜる。
- 4 3をご飯と混ぜ、おにぎりにして大葉を巻く。

## バターひじきおにぎり



## ● 材料・分量／1人分

鶏もも肉 ……80g  
酒 ……………3g  
食塩 ……………0.1g  
こしょう ……0.1g  
油 ……………2g  
もやし ……………50g  
にら ……………20g  
食塩 ……………0.2g  
こしょう ……0.1g  
ごま油 ……………2g

**A**

しょうゆ ……………1.5g  
練りごま ……………5g  
ごま油 ……………2g  
ラー油 ……………2g  
オイスターソース ……1g  
砂糖 ……………1g

## ● 作り方

- 1 鶏もも肉は酒をふるい、塩、こしょうをふる。
- 2 油をしき、皮側からフライパンで焼く。
- 3 焼き色がついたら、裏側を焼き、蓋をして火を通す。
- 4 Aの調味料を混ぜる。
- 5 もやし、にらをごま油で炒め、塩・こしょうで味付けをする。
- 6 炒めた野菜と鶏肉を皿に盛り、鶏肉にAのソースをかける。

## ● 材料・分量／1人分

りんご ……………40g  
砂糖 ……………5g  
レモン汁 ……………3g  
シナモン ……………0.1g  
バニラアイスクリーム ……35g

## ● 作り方

- 1 鍋に砂糖、レモン汁を入れて皮をむいたりんごがかくれるくらいに水を入れる。
- 2 水気がなくなるまで煮る。
- 3 皿にりんご、アイスクリームを盛り、シナモンパウダーをかける。

## チキンのピリ胡麻ソース



## りんごのコンポート

～アイス添え～

