

鶏肉の包み焼き
蒸し野菜のオーロラソースがけ
水ようかん



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)
755	24.0	297.7	286	616	1.4

調理時間：45分 材料費：340円

透析を終えて疲れて帰ってきたときには、長時間キッチンに立つことや、たくさんの洗い物は避けたいと思い、フライパン一つを使用し蒸すだけで簡単にでき、野菜がたくさん摂れて栄養バランスも良いレシピを考えました。

作成者：伊藤小織 犬塚琴美 山田里花

鶏肉の包み焼き

● 作り方

- 1 鶏もも肉をそぎ切りにし、しょうゆ、みりんに漬け、15分くらい置く。
- 2 生しいたけは軸を取って、そぎ切りにする。長ネギは4cmの長さに切り、縦に細く切る。
- 3 ブロccoliはかために茹でて、小房に分ける。
- 4 20cmのアルミ箔を用意し、中央に油を塗り、1の鶏肉を置いて、2~3の材料を入れ、二重できっちり包む。
- 5 フライパンに水を張り、沸騰させたお湯の中に4と「彩り蒸し野菜」を入れて10分蒸し、その後予熱で5分蒸す。
- 6 器に盛り、アルミ箔を開きバターを乗せ、切ったレモンを添える。



● 材料・分量／1人分

鶏モモ肉	・・・70g	バター	・・・5g
しょうゆ	・・・4.5g	レモン	・・・1/8個
みりん	・・・3g	サラダ油	・・・1g
生しいたけ	・・・10g		
長ネギ	・・・5g		
ブロッコリー	・・・10g		



蒸し野菜のオーロラソースがけ

● 材料・分量／1人分

赤パプリカ	・・・20g	ケチャップ	・・・5g
かぼちゃ	・・・30g	マヨネーズ	・・・10g
アスパラガス	・・・20g		

● 作り方

- 1 パプリカは細切り、かぼちゃは薄切りにして一口大に切る。アスパラガスは5cmに切る。
- 2 20cmのアルミ箔を用意し、中央に切った野菜を並べ、きっちり包む。
- 3 「鶏肉の包み焼き」と一緒のフライパンに入れ、10分蒸して、5分予熱で蒸す。
- 4 ケチャップとマヨネーズを混ぜてオーロラソースを作る。
- 5 器に野菜を盛り、オーロラソースをかける。

水ようかん

● 材料・分量／1人分

水	・・・40g	砂糖	・・・5g
粉寒天	・・・0.4g	塩	・・・0.1g
こしあん	・・・50g		

● 作り方

- 1 鍋に水と粉寒天を入れて木べらで混ぜ、中火にかける。
- 2 沸騰し、砂糖を加え溶けたら、こしあんを入れて混ぜる。
- 3 こしあんが溶けたら、塩を入れる。
- 4 火を止めて、人肌程度になるまで冷やす。
- 5 型を軽く水で濡らし、4を型に入れて、冷蔵庫に入れ30分くらい冷やす。
- 6 完全に固まったら、適当な大きさに切り、器に盛る。

