

透析食オリジナルレシピ

レタスチャーハン トリマヨ 牛乳寒



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)
672	25.2	314.2	321	662	2.1

調理時間：1時間 材料費：320円

私たちが、透析食について考え始めたのは約2か月前でした。今回私たちは、透析患者さんに自宅でもおいしい料理を食べていただくためにバイエル・レシピコンテストに応募しました。中国料理を選んだ理由は、短時間で調理でき、普段から馴染みがあるため患者さんが抵抗なく食べていただけると考えたからです。

献立を考える際に工夫したことは、なるべく家庭にある食材で費用をかけずに作れるようにしたことです。

作成者：安保 藍子・荒谷 真由・上田 真生

レタスチャーハン

●材料・分量（1人分）

めし…180g ごま油…2g 鮭…25g ねぎ…10g
顆粒風味調味料…2g こいくちしょうゆ…4g
お酒…1g いりごま…2g レタス…30g



●作り方

- 1) 葉ねぎとレタスを洗い、葉ねぎは小口切り、レタスは手で5cmぐらいの長方形にちぎる。鮭は、細かく切る。
- 2) フライパンにごま油を熱し、切った鮭を炒める。
- 3) 2にご飯を入れ、ねぎ、顆粒風味調味料、しょうゆ、酒、ごまを加え再び炒める。
- 4) 最後にレタスを加えさっと炒める。



トリマヨ

●材料・分量（1人分）

鶏もも皮なし…50g 塩…0.3g こしょう…0.01g
片栗粉…2.5g 薄力粉…3g 卵…6g 水…5g
黄ピーマン…15g 青ピーマン…15g 油…7g マヨネーズ…8g
砂糖…3g からし…1g レタス…10g ミニトマト…30g

●作り方

- 1) 鶏肉は一口大に切り、塩こしょうをまぶし、手で揉み込む。
- 2) 青ピーマン、黄ピーマンは一口大に切る。レタスは洗って手で大きくちぎる。
- 3) 鶏卵は溶き混ぜ、じゃがいもでん粉、薄力粉、水を加え混ぜる。
- 4) 中華鍋に油を入れ熱しておく。切ったピーマンを180℃に熱した油で素揚げし取り出す。
- 5) 3に切った鶏肉をつけ、4の鍋で揚げ火が通ったら取り出す。
- 6) マヨネーズとからしと砂糖を混ぜソースを作る。そこに揚げたピーマンと鶏肉と絡める。
- 7) 皿にレタスと6を盛り付け、最後にへたを取ったミニトマトを添える。

牛乳寒

●材料・分量（1人分）

普通牛乳…40g ゼラチン…0.2g 水…15g
砂糖…5g 水…10g みかん缶…2g

●作り方

- 1) 鍋に水とゼラチンを入れ溶き混ぜる。
- 2) 1を火にかけ、砂糖を入れかき混ぜる。
- 3) 火からおろし、牛乳を入れ混ぜる。
- 4) 用意した器に3を流し入れ、冷蔵庫で約2時間冷やし固める。
- 5) 冷蔵庫から取り出し、みかんを飾り完成。

