

ポモドーロ タコのカルパッチョ 紅茶のジュレ



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)
662	25.3	415.9	301	702	2

調理時間：50分 材料費：280円

このレシピは、透析患者の方にも楽しんで食べてもらおうと考えました。見た目にもこだわり、普通の病院食のイメージとは違い、料理の色合いに注意しました。また、全体的なボリューム感はレタスを使用するかわりにベビーリーフを使用したり、たこを薄く切ることによってボリュームを出すことにこだわりました。

作成者：鈴木 啓介・千葉 大樹・堀田 貴文

ポモドーロ

●材料・分量（1人分）

ホールトマト缶…80g たまねぎ…40g
スパゲッティ…90g 水…160g, パルメザンチーズ…6g
にんにく…3g オリーブ油…8g 食塩…0.3g パセリ…0.5g

●作り方

- 1) にんにく、たまねぎをみじん切りにする。
- 2) 1)をオリーブで炒め、そこにホールトマト、調味料を加え煮込む。
- 3) 3ℓの水を沸かしでスパゲッティを12分茹でる。
- 4) 3)をざるに上げ、温かいうちに2)のソースの中に混ぜ、チーズ3gを、混ぜる。
- 5) スパゲッティを皿に盛り付けのこりチーズと刻んだパセリをふりかける。



タコのカルパッチョ

●材料・分量（1人分）

ゆでだこ…30g オリーブ油…4g
ベビーリーフ…20g ワインビネガー…3g
濃口しょうゆ…4g 食塩…0.03g レモン汁…1g
たまねぎ…30g あまのり…0.5g

●作り方

- 1) たこを薄く切り、レモン汁をかける。
- 2) たまねぎをすりおろし調味料を加え、ソースを作る。
- 3) ベビーリーフを洗い、盛り付け、その周りに1)のたこを飾り付け2)のドレッシングをかけのりを刻んで飾る。

紅茶のジュレ

●材料・分量（1人分）

紅茶浸出液…50g ゼラチン…1.2g 水…5g
砂糖…3g ホイップ…15g 砂糖…6g

●作り方

- 1) 水50gを沸かし紅茶の浸出液を作る。砂糖3gを加え、水でふやかしたゼラチンを加えて溶かす。
- 2) 1)を器に流し冷やし固める。
- 3) 3)生クリームに砂糖6g加え、軽くホイップし、2)に盛り付ける。

