

ロコモコ ロミロミサーモン ハウピア



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)
708	23.5	376.4	321	66	1.8

調理時間：1時間 45分 材料費：270円

私たちがハワイ料理を選んだのは、透析患者さんに日本の料理だけでなくあまり馴染みのないハワイの料理も知ってもらいたいと思ったからです。このレシピは透析食として、おいしくヘルシーで簡単に作ることができます。

工夫した点は、ハンバーグに豆腐を使いとてもヘルシーに仕上げ、彩りをよくするためにバターライスにパセリを混ぜました。また、ハンバーグの形を崩れにくくするために、豆腐の水切りをしっかりとしました。

作成者：日沖 美紀・堀田 紗輝・吉村 彩

ロコモコ

●材料・分量（1人分）

水切り木綿豆腐…60g 牛ひき肉…20g 玉ねぎ…15g 鶏卵…5g
パン粉…5g 片栗粉…2g 食塩…0.2g こしょう（混合）…0.01g
サラダ油…4g ケチャップ…15g ウスターソース…5g 水…5g
にんにく…3g 有塩バター…8g 精白米…150g パセリ…5g

●作り方

▽バターライス

※事前にご飯を炊いておく

- 1) パセリはみじん切りにして水にさらし、しぼっておく
- 2) 熱したフライパンにバターを溶かして炊けたご飯を炒め、こしょう、みじん切りパセリを加える。
- 3) ご飯を皿に盛り付ける。

▽豆腐ハンバーグ

- 1) 木綿豆腐の水をできるだけきる。
- 2) 玉ねぎをみじん切りにする。
- 3) 1)の豆腐、ひき肉、玉ねぎ、鶏卵、パン粉、片栗粉、食塩、こしょうをよく混ぜあわせる。
- 4) 小判形に整える。
- 5) フライパンを温めてサラダ油をひき、ハンバーグをじっくり両面焼く。
- 6) 焼き終えたフライパンにウスターソース・ケチャップ・水を加え、ソースを作る。
- 7) バターライスの横に5を乗せ、6のソースをかける。



ロミロミサーモン

●材料・分量（1人分）

サーモン…5g 玉ねぎ…20g 細ねぎ…5g
トマト…15g レモン果汁…5g サラダ油…5g
穀物酢…5g こしょう（混合）…0.01g
食塩…0.3g レタス…5g

●作り方

- 1) サーモンをさいの目切りにする。
 - 2) 玉ねぎを薄切りにし、水にさらしておく。
 - 3) 細ねぎを小口切りする。
 - 4) トマトを一口大に切る。
- ▽ドレッシングを作る。
- 1) レモン果汁、サラダ油、穀物酢、こしょう、食塩をすべて混ぜる。
 - 2) 切った材料と混ぜ、洗ったレタスを敷いてさらに盛り付けドレッシングをかける。

ハウピア

●材料・分量（1人分）

低脂肪牛乳…60g ゼラチン…1.6g 水…20g
上白糖…15g ココナッツミルク…5g 水…20g
パイナップル（缶詰）…10g
キウイフルーツ…5g サクランボ…1個



●作り方

- 1) ゼラチンを 20g の水につける。
- 2) 鍋に牛乳を入れ火にかけ、砂糖を加える。砂糖が溶けたらココナッツミルクを混ぜ火を止める。
- 3) 1)のゼラチンを2)に加え、混ぜ合わせる。
- 4) 3)をボールに入れ底を氷水に当てながら混ぜる。少しとろみがついてきたら冷蔵庫で冷やし固める。

▽トッピング

- 1) パイナップルとキウイフルーツを6等分に切る。
- 2) 砂糖と水を火にかけて砂糖が溶けたら冷まし、シロップを作っておく。

▽盛り付け

- 1) 冷やし固めたものを器に盛り、パイナップルをキウイフルーツに盛り付け、真ん中にさくらんぼを乗せる。
- 2) 最後にシロップをかける。