

サラダ寿司
天ぷら
シャンパン風ゼリー



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)
723	21.8	370	312	599	2.0

調理時間：90分 材料費：354円

透析食は工夫次第で身近にある多くの食材が使い、美味しくできることを学びました。メンバーの一人ひとりが「ひなまつり」にちなんだレシピを持ち寄り、応募作品を仕上げていきました。今回の応募で、カリウムは調理の工夫で減らすことができ、カロリーアップのアイデアも生まれましたが、調理の工夫でコントロールできないリンには一番苦労しました。

～うみ UMI 2011.6 第7号「第3回バイエル・レシピコンテスト受賞者発表」より～

作成者：平成23年度井上ゼミ4年生 7名

●材料・分量／1人分

ご飯 …… 180g	干しいたけ …… 1g
砂糖 …… 5g	たけのこ …… 10g
酢 …… 20g	濃口しょうゆ …… 2g
塩 …… 0.2g	砂糖 …… 1g
にんじん …… 10g	キャベツ …… 30g
レンコン …… 10g	マヨネーズ …… 10g
	コーン缶 …… 10g

●作り方

- 1米を規定より少な目の水で炊く。
- 2にんじんとレンコンは皮をむき、一口大の薄切りにして、たけのこは細かく切り、干しいたけは水で戻して石づきを取り、薄切りにする。
- 3 2を濃口しょうゆと砂糖としいたけの戻し汁を加えて、水気がなくなるまで煮る。
- 4酢、塩、砂糖を合わせて、寿司酢を作り、炊きあがった飯に3と寿司酢を加えて混ぜて冷ます。
- 5キャベツは熱湯でさっと茹でて、水気を切り、マヨネーズとあわせる。きゅうりは斜め薄切りにして、トマトは1cm角のさいの目切りにする。
- 6大皿にキャベツ、トマト、きゅうり、水切りしたコーンを散らして、4の寿司飯をひし形にして飾る。
- 7卵と砂糖を混ぜて、薄く焼き錦糸卵を作り、6の上にかけて、マグロを薄切りにして花のように巻いて飾り付ける。
- 8周りに刻みのりをまぶして出来上がり。

サラダ寿司

トマト …… 20g
きゅうり …… 10g
キハダマグロ …… 30g
濃口しょうゆ …… 3g
卵 …… 15g
油 …… 2g
砂糖 …… 2g
焼き海苔 …… 1g

●材料・分量／1人分

アスパラガス …… 15g	油 …… 6g
玉ねぎ …… 20g	濃口しょうゆ …… 4g
芝エビ …… 10g	かつおだし …… 7g
薄力粉 …… 8g	みりん …… 5g
卵 …… 5g	

天ぷら

●作り方

- 1アスパラガスは硬い根元を切り、茎の硬い皮を取り除き、3cmの長さに切る。
- 2薄力粉、卵、水を加えて衣を作り、アスパラガスに付けて熱した油でカラリと揚げる。
- 3玉ねぎを半分に切り、薄切りにして、水気を切り、芝エビは背ワタを取り、4等分に切り、衣と一緒に混ぜて、熱した油でカラリと揚げる。
- 4濃口しょうゆ、かつおだし、みりんを鍋に入れて、みりんのアルコールをとばして、天ぷらつゆをつくる。

シャンパン風ゼリー

●材料・分量／1人分

サイダー …… 50g	生クリーム …… 10g
ゼラチン …… 1.5g	砂糖 …… 2g
イチゴ …… 10g	ミント

●作り方

- 1鍋にサイダーとゼラチンを入れ火にかける。
- 2ゼラチンが溶けたら火を止め容器に入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- 3生クリームを泡立てる。
- 4ゼリーが固まったら、その上に生クリームとイチゴ、ミントをのせる。

