

Menu

- 鶏と野菜のあんかけご飯 ● かぶとブロッコリーの柚子味噌和え
- なすと蓮根のすり身はさみ揚げ ● 抹茶とさつま芋の和風ブッセ



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)
730	22.4	386	300	705	1.9

調理時間：45分 材料費：378円

透析患者様の食事について調べている中で、食事は患者様だけでなく、ご家族のサポートがあって成り立っているということ強く実感しました。以前は“制限の中で彩りの良い食事を”と思っていましたが、今回は患者様だけでなく、ご家族も一緒に美味しく食べる事ができ、楽しめるような献立を考えました。

はんぺんを使って手軽に調理でき、豆腐や野菜で低たんぱくでも満足できるようにボリュームを出しました。制限をされている患者様でもおやつを楽しみにされていたり、美味しいパン屋さんの話を楽しそうにされていたりと、食べる事とても楽しみされている様子が伺えました。その様子から、食事だけでなくデザートもしっかり楽しめればと思い立ち、デザート見た目や味も楽しんでもらえるよう工夫しました。

作成者：花田 牧葉

鶏と野菜のあんかけご飯

【材料・分量／1人分】

め し ……170g 生シイタケ …… 15g 顆粒風味調味料 0.4g
鶏もも肉 …… 30g 三つ葉 ……1g 片栗粉 …… 1g
ブラックタイガー10g 水 ……40g 水 …… 3g
白 菜 …… 30g 濃口しょうゆ … 5g サラダ油 …… 3g
人 参 …… 20g みりん ……5g

【作り方】

- 1鶏肉は一口大に切り、ブラックタイガーは殻をむいて縦半分にはスライスする。
白菜は1cm幅に切り、人参はせん切り、しいたけは石づきをとってスライスする。
- 2鍋に油をしいてエビを炒め、火が通ったら取り出す。
- 3エビを炒めた鍋で鶏肉を炒め、白っぽくなったら野菜を加えてしんなりするまで炒める。
- 4水、濃口しょうゆ、みりん、顆粒風味調味料を加えて煮る。野菜が柔らかくなったら、エビを戻し入れ、水溶き片栗粉を加えてひと煮たちさせる。
- 5丼ぶりにご飯を盛り、その上に4のあんをかけ、三つ葉を飾る。



なすと蓮根のすり身はさみ揚げ

【材料・分量／1人分】

レンコン…10g 木綿豆腐…30g 片栗粉…6g
な す…10g 玉ねぎ…15g サラダ油…10g
はんぺん…30g 片栗粉…2g 水 菜…0.5g
こしょう…0.1g

【作り方】

- 1レンコンとなすは薄く2枚にスライスし、水にさらす。
- 2たまねぎはみじん切りにし、はんぺん、木綿豆腐、片栗粉、こしょうと共にボウルに入れ、手でよく混ぜる。
- 3レンコンとなすの水気を切り、片栗粉をまぶして2のすり身をはさみ、全体に片栗粉をまぶして、油できつね色になるまで揚げる。
- 4皿に水菜をしいて、3を盛り付ける。



かぶとブロッコリーの柚子味噌和え

【材料・分量／1人分】

か ぶ …… 30g 上白糖… 1.5g
ブロッコリー 20g ゆず果汁 1.5g
白みそ …… 3g
酒 …… 3g

【作り方】

- 1みそ、酒、上白糖、ゆず果汁を鍋に入れて火にかけ、とろりとするまで煮詰める。
- 2かぶとブロッコリーは一口大に切り分け、熱湯で柔らかくなるまでゆでてザルにあげ、1のゆず味噌と和える。



抹茶とさつま芋の和風ブッセ

【材料・分量／1人分】

卵 白 …… 10g
グラニュー糖 5g
卵 黄 …… 2g
米 粉 …… 6g
抹 茶…0.6g
さつま芋…8g
こしあん…7g
生クリーム…8g
グラニュー糖 1g
粉 糖…0.5g

- 1ボウルに卵白とグラニュー糖を入れてハンドミキサーで泡立て、メレンゲをつくる。
- 2すり混ぜた卵黄と、米粉と抹茶を1に加えゴムベラでさっくりと混ぜる。
- 3絞り袋に入れてクッキングシートを敷いた天板に直径5cmの丸を2つ絞り、170度に余熱したオーブンで15分程焼く。焼きあがったら網の上で冷ます。
- 4 さつま芋は5mmほどのスライスにして柔らかくなるまで茹でて冷ます。
- 5 生クリームにグラニュー糖を加え、ハンドミキサーで泡立ててホイップクリームを作る。
- 5 3の生地にはホイップクリームとこしあんを絞り、さつま芋をのせ、もう1枚の生地をかぶせたら最後に粉糖を茶漉しでふるいながらかける。

