

Menu

- 和風あんかけうどん ●ゆずシャーベット
- サーモンの生春巻き



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)
692	21.9	364	248	417	1.8

調理時間：45分 材料費：420円

色鮮やかで手軽にでき、味と水分が多くなならないように工夫し透析患者の方々に元気を与えられるような料理を目指し考えました。特にあんかけうどんは盛り付ける直前に作りあんでとじることにより、寒い冬でも温かい状態で提供できると考えました。あんの水分もできる限り少なくし、かつおいしくなるように豚バラ肉を用い濃厚な味わいに調節をしました。サーモンの生春巻きはサーモンと大葉とクリームチーズで見た目が鮮やかにし、何もつけなくても味があるように考えました。サーモンの生臭さを大葉でカバーしクリームチーズのなめらかさで満足感を得られるのではないかと考えました。ゆずシャーベットはあんかけうどんとサーモンの生春巻きで少しこってりとしているため、さっぱり感を重視しました。口当たりがよく、さっぱりとしています。後味はまるやかになるように工夫しました。

作成者：木村優那・新海みのり

和風あんかけうどん

【材料・分量／1人分】

うどん …220 g	濃口しょうゆ…8 g
豚バラ肉…25 g	だし …30 g
しょうが…5 g	片栗粉 …3 g
小松菜 …50 g	ごま油 …5 g
人参 …20 g	



【作り方】

- 1 しょうがと人参を千切りにする。
- 2 こまつなをゆで、3 cmの長さに切る。
- 3 だしを作り、しょうゆ、片栗粉を加える。
- 4 フライパンにごま油を入れ、うどんを軽く炒めてお皿に盛る。
- 5 フライパンに豚肉をいれて炒め、豚肉の色が変わったら1と2の野菜を加え炒める。
- 6 野菜に火が通ったら調味料を加え、とろみがついたらうどんの上にかける。

サーモンの生春巻き

【材料・分量／1人分】

ライスペーパー…10 g (3枚)	しそ …1枚
刺身用サーモン…30 g	レモン果汁… 3 g
クリームチーズ…25 g	こしょう …0.1 g
たまねぎ …10 g	



【作り方】

- 1 たまねぎを薄切りにして水にさらしておく。
- 2 クリームチーズは短冊切り、サーモンは刺身用に斜め切りにする。
- 3 ライスペーパーを湯につけ準備してその上に大葉、サーモン、たまねぎ、クリームチーズの順に乗せる。
- 4 ライスペーパーを春巻きのように巻いていき4等分に切る。

ゆずシャーベット

【材料・分量／1人分】

ゆず果汁…12 g
水 …15 g
生クリーム…12 g
グラニュー糖…15 g



【作り方】

- 1 鍋に水と砂糖を入れ、フツフツするまで加熱する。
- 2 ボウルに1を移しゆず果汁を加えよくかき混ぜる。
- 3 生クリームを加えて混ぜ、冷凍庫に入れる。
- 4 1時間おきに軽くかき混ぜ、シャーベット状になったらお皿に盛りつける。