

## Menu

- 生姜のあったか炊き込みごはん
- 天ぷらの盛り合わせ
- ゆずドレッシングの豆腐サラダ
- りんごのコンポート



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)
681	21.2	351	299	686	1.7

調理時間：45分 材料費：435円

透析食はカリウムやリン、食塩など栄養素制限がある中で、どのような料理が患者さんに満足してもらえるか、また、今回のテーマである「さむーい冬でもあったかごはん」をイメージして、レシピを考えました。

手軽にできる炊き込みごはんに、体を温める食品としてしょうがを使い、具たくさんで香りもよいごはんになるよう工夫しました。主菜はてんぷらにすることで、満足感を出しました。サラダは、豆腐を小さく切ることで、少量でも多く見えるようにし、ドレッシングにゆずをつかうことで季節感をだし風味をよくしました。

全体的にタンパク質量をあげつつ、リンを増やさないことに、とても苦労しましたがブラックタイガーや、豆腐の量を調整しました。

作成者：神谷玲緒奈・楠田千秋・鈴木里佳

## 生姜のあったか炊き込みご飯

### 【材料・分量／1人分】

精白米 …70g	生姜…10g
れんこん…10g	酒 …10g
人参 …10g	みりん…10g
鶏むね肉…25g	濃口しょうゆ…5g
	水 …100g



### 【作り方】

- 1 鍋に精白米を洗い、水につけておく。
- 2 れんこん、人参、しょうがは皮をむきみじん切りする。鶏むね肉は細かく切る。
- 3 1,2を炊飯器に入れ、調味料、水を計り加えて炊く。

## 天ぷらの盛り合わせ

### 【材料・分量／1人分】

大葉 … 1g	薄力粉…8g	〈てんつゆ〉
ブラックタイガー 35g	鶏卵…6g	濃口しょうゆ…3g
生しいたけ…15g	油 …10g	みりん …3g
たまねぎ…10g		かつおだし …10g
ごぼう …8g		



### 【作り方】

- 1 ブラックタイガーは、皮をむき背ワタをとり、腹に切り込みを入れる。
- 2 生しいたけは、石づきをとり、十文字をいれる。ごぼうは洗って包丁の背で汚れを落とし、せん切りする。たまねぎは皮をむき細切りする。
- 3 天ぷら用の油を熱し（170度）、野菜類から、衣をつけて揚げていく。  
〈てんつゆ〉だしをとり、調味料をすべて混ぜ合わせる。

## ゆずドレッシングの豆腐サラダ

### 【材料・分量／1人分】

	〈ゆずドレッシング〉
絹ごし豆腐…30g	濃口しょうゆ…2g
水菜 …15g	ゆず果汁 …1g
ミニトマト…15g	酢 ……2.5g
白ごま …1g	みりん ……3g
	油 ……5g



### 【作り方】

- 1 豆腐は水を切り、1cm角に切る。
- 2 水菜は葉の部分の部分を3cm幅に切る。
- 3 ミニトマトは四分の一に切る。
- 4 油以外の調味料をしっかりと混ぜ合わせ、油を混ぜてドレッシングを作る。
- 5 器に野菜を盛り、ごまとドレッシングをかける。

## りんごのコンポート

### 【材料・分量／1人分】

りんご…50g
レモン果汁…0.5g
上白糖 … 10g
水 … 10g

### 【作り方】

- 1 りんごは皮をむき、3ミリの厚さにきる。
- 2 鍋に、水、りんご、上白糖、レモン果汁を加え煮る。

