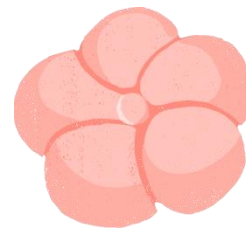


低たんぱくごはんリゾット風
スズキのピカタ
コールスローサラダ
アセロラゼリー



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)
618	13.0	372	186	566	1.5

調理時間：45分 材料費：412円

たんぱく制限がある食事は、全体にボリュームが少なくなってしまうがちです。そのため献立をたてる上で特に意識したのは、食事の見た目に華やかさが欠けないようにすることです。使用する食材と、食材の色にも考慮したレシピで、夏バテにも負けず食欲が向上できるような工夫もしました。

また、たんぱく制限があるため、摂取できる食材が少なくなりますが、主食に魚と卵を少しずつあわせることで満足感も得られるようにしました。

作成者：曾我美景、村瀬裕子

●材料・分量／1人分

低たんぱくご飯1/25…140g	マヨネーズ … 10g
有塩バター …… 5g	塩 …… 0.3g
こしょう …… 0.2g	水 …… 50mL
茹でかぼちゃ …… 10g	コンソメ… 0.8g
茹でアスパラガス… 10g	
ミニトマト …… 20g	

低たんぱくごはんリゾット風



●作り方

- 1かぼちゃ、アスパラは食べやすい大きさに切る。ミニトマトは4等分にくし型に切る。
- 2バター2.5gを器に塗っておく。残りのバターをフライパンで熱し、ゆでた野菜を焼く。
- 3ご飯を電子レンジで約2分間温め、水で洗う。
- 4水50mLにコンソメと食塩とこしょうを加えスープを作り、3を加えてリゾット風にする。
- 5 2の器に4のご飯を敷き詰め、その上に野菜を彩りよく盛り付ける。マヨネーズをのせ、オーブントースター（1000w）で約5分間色よく焼く。

●材料・分量／1人分

スズキ … 50g	トマトケチャップ 3g
片栗粉 …… 3g	水 …… 5mL
卵 …… 5g	コンソメ …… 0.2g
塩 …… 0.2g	パセリ …… 3g
こしょう 0.2g	レタス …… 5g
オリーブ油 3g	ミニトマト …… 20g

スズキのピカタ



●作り方

- 1スズキは骨を外し、塩・こしょうを振って片栗粉と溶き卵を両面につける。
- 2フライパンに油を熱し、1をよく焼く。
- 3水とコンソメでコンソメスープを作り、ケチャップを加えてソースを作る。
- 4お皿に食べやすい大きさに切ったレタスをしき、スズキをのせミニトマトを飾る。

コールスローサラダ

●材料・分量／1人分

茹でキャベツ …… 40g	酢 …… 7g
茹でにんじん …… 10g	調合油 … 3g
冷凍コーン …… 10g	
塩 …… 0.1g	
砂糖 …… 3g	

●作り方

- 1キャベツ、にんじんは千切りにし茹でる。コーンは解凍しさと茹でる。
- 2食塩、酢、砂糖、油でドレッシングを作る。
- 3器に野菜を盛り、ドレッシングをかける。



アセロラゼリー

●材料・分量／1人分

アセロラジュース 130mL	砂糖 …… 3g
寒天 …… 1g	黄桃（缶詰）… 5g
水 …… 40mL	ミント …… 0.3g
寒天 …… 0.2g	

●作り方

- 1アセロラジュースを鍋に入れ寒天を加えて、火にかけ溶かす。
- 2 1を冷ましてから器に入れ、冷ましておく。
- 3鍋に水40 mL、砂糖、寒天を入れ溶かし、バッドに薄く流して冷やしておく。
- 4缶詰の桃は型でくりぬく。
- 5 3が固まったらみじん切りにし、4と5を盛り付け、ミントを飾る。

