

ライスサラダ
エビと野菜のフリッター
ぶどうとベリーゼリー



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)
705	10.9	493	179	587	1.7

調理時間：40分 材料費：576円

病院実習中に出会った腎臓病患者様の「制限が多く、おいしく食事ができない」という言葉が強く印象に残ったので、低たんぱく質で減塩してもおいしく食べられるようなメニューを考えました。ライスサラダには、みょうがや大葉などの香味野菜や酢を使い、さっぱりと、少ない塩分でもおいしく食べられるようにしました。油くどくなりやすいフリッターには酸味のあるレモンを使用し、食欲の減退しやすい夏でも食べやすくしました。また、彩りの良い夏野菜(オクラ、なす、トマト、赤ピーマン、きゅうり、みょうが、大葉)を使用したり、見た目にも涼しげにすることで、食欲があまり出ない夏でも食事を楽しむことができるように工夫しました。

作成者：花田牧葉、守屋有紗

●材料・分量／1人分

低たんぱくご飯1/25…	140g	●調味料 (a)	
ミニトマト	40g	酢	20g
きゅうり	60g	オリーブ油	7g
みょうが	10g	上白糖	5g
大葉	2g	食塩	1g

●作り方

- 1ミニトマト、きゅうりをさいの目切り、みょうがは半量みじん切り、残り半量と大葉は千切りにし水にさらす。
- 2調味料 (a) を合わせてドレッシングを作る。
- 3低たんぱくご飯をレンジ (600w) 2分加熱する。
- 4ご飯、きゅうり、みじん切りのみょうがと半量の大葉とドレッシングを混ぜ合わせる。
- 54を器に盛り、ミニトマト、千切りのみょうが、残り的大葉を飾る。

ライスサラダ



●材料・分量／1人分

えび	40g	炭酸水	20g
なす	30g	サラダ油	17g
赤ピーマン	20g	抹茶	0.3g
オクラ	20g	食塩	0.5g
薄力粉	10g		

●作り方

- 1オクラのがくを取り、下茹でする。
- 2赤ピーマンは1.5cm幅、なすは横半分にし、棒状に切る。レモンはくし切りにする。
- 3エビの殻を剥き、背わたを取る。抹茶と食塩を混ぜて抹茶塩を作る。
- 4小麦粉に炭酸水を入れて軽く混ぜ合わせ、衣を作る。
- 5エビ、野菜を衣につけ180℃の油で揚げる。
- 6盛り付け、レモンと抹茶塩を添える。

エビと野菜のフリッター



●材料・分量／1人分

サイダー	110g	ブルーベリー	5g
ぶどうジュース	80g	寒天	1.5g
いちご	5g	ミント (飾り用)	
ラズベリー	5g		

●作り方

- 1いちごは半分切り、ラズベリー、ブルーベリーと共にグラスに入れる。
- 2鍋にサイダーと寒天を入れ、火にかけて寒天を煮溶かす。
- 3サイダーはフルーツの入ったグラスに注ぎ、冷やし固める。残り半量はバットに流し、冷やし固める。固まったらフォークでかき混ぜ、クラッシュゼリーを作る。
- 4鍋にぶどうジュースと寒天を入れ、火にかけて寒天を煮溶かす。3のグラスに注ぎ、冷やし固める。
- 5クラッシュゼリーとミントを飾る。

ぶどうとベリーのゼリー

