

簡単!

夏野菜ごはんピザ

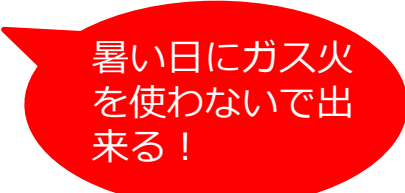
レンジで簡単!

夏野菜マリネ

夏バテ予防!

オレンジトマトゼリー&

はちみつジンジャースカッシュ


 暑い日にガス火
を使わないで出
来る!


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)
783	12.0	441	239	688	1.7

調理時間：30分 材料費：435円

調理弱者の方々に暑い夏を乗切って食事をしてもらう方法として、ガス火・包丁を使用せず、はさみ等を包丁代わりに代用した簡単レシピです。

保存期腎不全食は、たんぱく制限がある為、見た目のボリュームがかなり減ってしまいます。ボリュームもあり、おいしく、目でも楽しむことのできる色鮮やかな旬な野菜を使用し、夏バテしないレシピを考えました。

また、クセのある低たんぱくご飯をおいしく食べてもらえるよう、夏野菜やチーズを使用しピザ風にしました。ごはんは、焼きすぎると固くなります。年配の方は、ご飯が固くなることを好まれないと思い、片栗粉をごはんにまぶし使用しました。軽く焼いても、ごはんがボロボロと崩れにくいごはん生地になっています。その為、初心者の方でも 出来上がりがきれいに出来るようなレシピになっています。

作成者：亀井 優里

簡単！夏野菜ごはんピザ

●材料・分量／1人分

低たんぱくご飯1/25 …180g	ホールコーン …… 15g
なす …… 40g	サラダ油 …… 15g
玉ねぎ …… 25g	トマトソース …… 15g
モッツラレチーズ …… 25g	片栗粉 …… 5g
ピーマン …… 20g	めんつゆストレート…5g



●作り方

- 1玉ねぎは薄切り、水にさらし水切り、なすは5mm、ピーマンは8mmの輪切りにする。
- 2アルミホイルにサラダ油5gをのぼし、なすにめんつゆを塗る。トースター（1000w）で2分焼く。
- 3温めたご飯をボールに入れ、片栗粉をまぶした後よくなじませる。
クッキングシートにご飯をはさみ、麺棒や手で約15～18cm程の大きさにする。
- 4クッキングシートにはさんだご飯をトースターで5分間軽く焼く。
- 5アルミホイルにサラダ油10gをのぼす。焼いたご飯にトマトソース、玉ねぎ、ピーマン、チーズ、コーンの順に盛り付ける。
- 65をトースターで約3分焼き、チーズが溶け焦げ目がつく程度に焼く。皿に盛り付け完成。

●材料・分量／1人分

ミニトマト … 50g	大葉 …… 1g
赤ピーマン… 20g	濃口しょうゆ … 5g
黄ピーマン… 20g	酢 …… 5g
玉ねぎ …… 15g	レモン汁 …… 1g

レンジで簡単！夏野菜マリネ



●作り方

- 1玉ねぎは薄切りにし水にさらした後、水切りをする。
赤・黄ピーマンは5～8mmの薄切りにする。ミニトマトは半分に切り、大葉は千切りにする。
- 2しょうゆ、酢、レモン汁を合わせマリネ液を作成する。
- 3耐熱皿に野菜を並べ、2のマリネ液をかけ、ラップし電子レンジ（500w）で約4分温める。
- 43を冷蔵庫に入れ冷やす。お好みの冷たさになったら、器に盛り付け、大葉を散らし完成。

オレンジトマトゼリー

●材料・分量／1人分

100%オレンジジュース …… 50g
100%トマトジュース（無塩） … 30g
砂糖 …… 7g
ゼラチン …… 2g

●作り方

- 1粉ゼラチンを水（10g）でふやかす。
- 2耐熱容器にオレンジジュース、トマトジュース、砂糖を入れ、電子レンジ（500w）で3分温める。
- 32の液に、1のゼラチンを加え、よくかき混ぜる。
- 42の液を器に流し、冷蔵庫で冷やす。十分固まったら、ミントを飾り付け完成。



はちみつジンジャースカッシュ

●材料・分量／1人分

はちみつ …… 20g
果実酢 …… 5g （リンゴ酢など）
しょうが汁 …… 0.5g
炭酸水 …… 150g

●作り方

- 1はちみつ、しょうが汁、果実酒をよく混ぜ合わせる。
- 2グラスに1と炭酸水を加え軽く混ぜ合わせ、お好みで氷を入れたら完成。

