

## Menu

- バターライス      ●揚げ春巻き
- 豆乳スープ      ●サラダ



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)
<b>755</b>	<b>10.7</b>	<b>413</b>	<b>197</b>	<b>707</b>	<b>1.4</b>

調理時間：40分 材料費：436円

今回、保存期腎不全食ということで、カリウムや食塩の制限がある中、少しでも楽しくご飯を食べて頂きたかったため、豆乳スープとバターライスを作り、少し食べてからリゾットにして1度で2度楽しめる様なメニューを考案しました。

低たんぱくご飯はもともとでんぷんが多く、試作の段階でバターとにんにくを炒めたところ大きな塊がいくつも出来てしまい、どうすればパラパラに仕上がるのか検討しました。その結果、1度ボウルの中で具を混ぜた後に炒めると、パラパラなバターライスを作ることが出来ました。

作成者：川瀬 綾乃

# バターライス

## 【材料・分量／1人分】

低たんぱくご飯1/25 …180g    しょうゆ …… 0.3g  
にんにく …… 1g    スイートコーン …… 5g  
有塩バター …… 8g    パセリ(生) …… 1g  
食塩 …… 0.3g

## 【作り方】

- 1低たんぱくご飯をレンジで600w2分加熱する。
- 2にんにく、パセリはみじん切りをする。
- 3温めたフライパンにバター、にんにくをいれ、にんにくがきつね色になるまで炒める。
- 4ボウルに1のご飯と3を入れ良く混ぜ合わせる。再びフライパンに戻し、塩、しょうゆ、スイートコーンを加えて炒めて最後にパセリを散らす。



# 揚げ春巻き

## 【材料・分量／1人分】

鶏もも肉 …… 10g    春巻きの皮…10g (1枚)  
アボカド …… 15g    マヨネーズ …… 8g  
もやし …… 25g    油 …… 10g  
アスパラガス 20g

## 【作り方】

- 1鶏もも肉は1口大に、アボカドは細切り、アスパラガスは半分に切る。
- 21の材料ともやしをゆでる。
- 32が冷めたら春巻きの皮にのせ巻く。
- 43を180℃の油で皮がきつね色になるまで揚げ、真ん中を斜めに切り、マヨネーズをかける。



# 豆乳スープ

## 【材料・分量／1人分】 【作り方】

キャベツ…20g    1キャベツは食べやすい大きさに手でちぎる。  
玉ねぎ…20g    玉ねぎはくし切りで4等分、人参は短冊切り  
人参…10g    にする。すべて一度ゆでる。  
豆乳…80ml    2鍋に豆乳、牛乳、コンソメを入れ、  
牛乳…40ml    火にかける。  
コンソメ…1g



# サラダ

## 【材料・分量／1人分】 【作り方】

赤ピーマン…25g    1ピーマンは細切り、サラダ菜は食べやすい  
黄ピーマン…25g    大きさにちぎる。  
サラダ菜…20g    2ブロッコリーは一口大に切り、ゆでる。  
ブロッコリー…15g    3調味料を混ぜ、ドレッシングを作り、食べる  
ごま油…5g    直前にかける。  
食塩…0.3g  
酢 ……5ml  
からし…1g

