

Menu

- トマトリゾット
- ロールキャベツ
- 野菜のマリネ
- 桃の寒天ゼリー



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)
710	10.3	627	170	696	1.6

調理時間：90分 材料費：455円

タンパク質制限のある中でいかにおいしい料理を作ること考えました。今回は、たんぱく質を多く含む肉類の中でも、よく用いられる食材として鶏むね肉を使いました。低たんぱくごはんをもっとおいしく食べられないかと思い、リゾットを作りました。リゾットにすることでご飯の量が増えてより満腹感を得られ、トマトの風味にしたことにより低たんぱくごはんの独特な味に変化を加えました。トマトジュースのカリウムが高かったため、水で少し薄めトマトベースを作ったことがポイントです。

作成者：相宮彩絵・加藤わかな・金子眞子・日比野実咲

トマトリゾット

【材料・分量／1人分】

低たんぱくご飯……180g	ベーコン ……10g
トマトジュース(食塩無添加) 70g	オリーブ油…5g
たまねぎ ……15g	こしょう…0.6g
にんじん ……15g	パセリ ……1g
青ピーマン…10g	無塩バター…5g
セロリー ……5g	食塩 ……0.6g
にんにく ……2g	水 ……130g



【作り方】

- 1材料を角切りに切る。にんにくはみじん切り。
- 2オリーブオイルでにんにくを炒め、ベーコンを炒める。ほかの野菜を加えて炒める。
- 3水、トマトジュース、バター、塩コショウを加えて煮立たせる。
- 4ぐつぐつしてきたら低たんぱくご飯を加え、ご飯をほぐしてしばらく煮込む。
- 5器に盛り付けて刻んだパセリをのせる。

ロールキャベツ

【材料・分量／1人分】

鶏むね肉…30g	固形コンソメ…1g
たまねぎ…20g	食塩 ……0.1g
人参 ……10g	こしょう ……0.1g
片栗粉 ……3g	水 ……200g
キャベツ…80g	



【作り方】

- 1水を沸騰させて1枚ずつ剥がしたキャベツを茹でる。
- 2玉ねぎ、人参をみじん切りにする。鶏胸肉をミンチにして、みじん切りにした野菜と塩、こしょう、片栗粉を加え混ぜ合わせ2個にまとめる。
- 3茹でたキャベツを広げ、2で作ったタネを包み、爪楊枝で止める。
- 4鍋に水、塩、こしょう、コンソメを加え作ったロールキャベツを入れて落し蓋をして20分煮込む。
- 5盛り付けて完成。

野菜のマリネ

【材料・分量／1人分】

赤ピーマン…7g	穀物酢 ……10g
黄ピーマン…7g	食塩 ……0.2g
きゅうり…25g	調合油 ……6g
たまねぎ…10g	上白糖 ……1g
	こしょう…0.5g

【作り方】

- 1水を野菜を薄く切る。玉ねぎは水につけてからザルにあげ水気を切る。
- 2調味料を混ぜ合わせる。
- 3合わせた調味料を切った野菜と和えて盛り付けて完成。



桃の寒天ゼリー

【材料・分量／1人分】

もも缶詰…55g
寒天…0.5g
上白糖…8g
レモン…1g
水…50g

【作り方】

- 1黄桃の缶詰を開け桃のみを使う。
- 2桃は一口大に切り、器に盛り付けておく。
- 3鍋に水と砂糖を沸騰させて粉寒天を入れ2分火にかけて混ぜる。
- 4火から下し適度に冷めたら桃の入った器に流しいれ、冷蔵庫で冷やして固める。

