

【お花見弁当】

- ◆コールスロール
- ◆菜の花とかぼちゃの肉巻き
- ◆鮭と豆腐のふわふわ揚げ
- ◆たけのここんにゃくの煮物
- ◆白玉だんご

調理時間 45分

予算(1人分) 330円

作り方

1. ごはんを硬めに炊き、お酢と砂糖を加えて酢飯にし、うちわで扇いでごはんのツヤを出す。
2. キャベツ、赤ピーマン、玉ねぎはそれぞれ粗みじん切りをして、沸騰したお湯で3分ゆで、ざるにあけ、キッチンペーパーでしっかり水気を切る。
3. キャベツ、赤ピーマン、玉ねぎ、コーン、マヨネーズ、こしょうを混ぜ合わせて具を作る。
4. ごはんと具を半分にわけ、まきずにラップを敷き、ごはん→のり→具の順番に乗せ巻く。
5. 巻いたご飯にごまをつけて4等分にして、片方(ごまの方)出来上がり。
6. 卵をフライパンでうすく焼く。
7. まきずにラップを敷き、卵→ごはん→のり→具の順番に乗せて巻き、4等分にして出来上がり。

コールスロール

材料(1人分)

ごはん 180g
キャベツ 20g
コーン 10g
赤ピーマン 15g
玉ねぎ 5g
こしょう 0.01g
砂糖 5g
穀物酢 20g
卵 30g
マヨネーズ(カロリーーフ) 5g
寿司のり 1.5g
白ごま 1g



作り方

1. 菜の花は長さが3等分になるように、かぼちゃは薄く切り、それぞれ柔らかくなるまでゆで、キッチンペーパーで水気を切る。
2. 豚肉で菜の花とかぼちゃを巻く。
3. 濃口しょうゆ、砂糖を混ぜておき、フライパンにオリーブオイルをいれ、(2)を焼く。
4. 肉に火が通ったら、混ぜておいた調味料を入れて絡ませる。

菜の花とかぼちゃの肉巻き

材料(1人分)

豚もも肉薄切り 15g
菜の花 10g
かぼちゃ 10g
濃口しょうゆ 2g
砂糖 2g
オリーブオイル 1.5g



鮭と豆腐のふわふわ揚げ

材料(1人分)

鮭 27g
塩 0.5g
豆腐 30g
青しそ 1g
おろししょうが 2g
片栗粉 2.6g
溶き卵 8.4g
小麦粉 2g
揚げ油(吸油量) 3.5g



作り方

1. 豆腐の水分を出すために、耐熱容器にクッキングペーパーを敷き、様子を見ながら3分電子レンジにかけ、豆腐の水分をさらに出すため、クッキングペーパーでよく絞り、スプーンなどでよくつぶす。
2. 鮭に塩を振り、水分を出すために耐熱容器にいれて、ラップをかけて様子を見ながら2分30秒くらい電子レンジにかける。
3. 鮭も身を大きめに身をほぐす。このとき、細かい骨などに注意する。
4. 青しそは、よく水分をふき取ってから、荒みじん切りにする。
5. 豆腐、鮭、青しそをボールに入れ、おろし生姜、片栗粉、溶き卵、を加えてよく混ぜる。
6. 二等分にして丸め、小麦粉を全体にまぶし、180℃に熱した油で揚げる。

教育部門 準グランプリ 城西大学 薬学部 医療栄養学科 食毒性学研究室のレシピ

たけのことこんにゃくの煮物

材料(1人分)

たけのこ(水煮) 20g

板こんにゃく 10g

にんじん 10g

かつおだし 15g

薄口しょうゆ 4g

砂糖 3g

作り方

1. たけのこは乱切り、こんにゃくは真四角に薄く切り、味がしみ込むようにななめに切り込みを入れ、沸騰したお湯で3分ほどゆでる。
2. にんじんは薄く切ってから、花形に型を抜き、沸騰したお湯で5分ほどゆでる。
3. 具が浸るくらいのかつおだしで、たけのことこんにゃくを3分ほど煮る。
4. 砂糖を入れて2分ほど煮、薄口しょうゆを入れて落とし蓋をして、5分ほど煮る。
5. 火を止めてからゆでたにんじんを入れて、少し置く。



白玉だんご

材料(1人分)

白玉粉 30g

水 27g

こしあん 15g

食紅 0.05g

作り方

1. 白玉粉と水を半分ずつにし、片方に食紅を加え、それぞれ白玉粉に少しずつ水を加え、耳たぶくらいのかたさにして、丸める。
2. 真ん中に指でくぼみをつけ、沸騰したお湯の中に入れる。
3. 白玉が浮いてきたら(1~2分目安)、取り出して冷水に入れる。
4. 熱がとれたら冷水から取り出し、こしあんを上に乗せて出来上がり。



レシピにまつわるエピソード

テーマが持ち運びできる『お花見弁当』ということで、彩りを鮮やかにすることを第一の目標にしました。また、菜の花やたけのこなど春の食材を使い、季節を感じられるような献立にしました。

私たちは50歳男性を対象としたので、夫婦で楽しめるようにと二人分にしました。栄養面でも透析食の基準内なので安心して食べられます。

私たちは食毒性学研究室の3年生、合計11人で参加しました。現在、学内実習で透析について学んでいることをきっかけに、最近配属された研究室のメンバーで参加することを決意しました。人数が多いため、なかなか集まらず、メニューが決まりませんでした。試行錯誤しながらも最後まで諦めることなく一致団結し、やり遂げることができました。

エネルギー779Kcal、水分373g、たんぱく質27.5g、脂質19g、カリウム546mg、リン358mg、塩分1.8g