

患者さん部門 佳作 福井県腎友会青年部のレシピ

【主食】三色おにぎり

【主菜】煮込みおふハンバーグ～ローストチキン風～、
甘えびシューマイ

【副菜】温野菜、たこ焼き風里芋

【デザート】ロールケーキ

調理時間 60分

予算(1人分) 1,000円



主食 三色おにぎり

材料(1人分)
ごはん 180g
カレーパウダー 少量
ゆかり 少量
大根葉 1茎
油、みそ 適量

作り方

1. 大根葉1茎を湯通して、細かく刻む。フライパンに油をしき、大根葉を炒める。
2. 炒めた(1)にみそ(少々)を加え、さらに炒める。
3. ごはんにカレーパウダーをまぜ、丸くにぎる。
4. ゆかりごはんを作り、まぜてにぎる。
5. (2)をごはんにまぜ、にぎる。3色のおにぎりの出来上がり。

主菜1 煮込みおふハンバーグ～ローストチキン風～

材料(1人分)
あいびき肉 70g
ぶんか麩 10個
卵 1/4個
玉ねぎ 1/4個
ナツメグ 少々
マカロニ 1本
ノンカロリーオイル 大さじ1
プチトマト 1個
人参、キュウリ(飾り用) それぞれ3スジ
タレ
市販デミグラスソース 大さじ1
赤ワイン 小さじ1

主菜2 甘エビシューマイ

材料(1人分)
福井産甘えび 2尾
ねぎ 2cm
豚ひき肉 5g
片栗粉 少々
長芋 少々
しょうが汁 少々
塩、こしょう 少々
シューマイの皮 1枚
(飾り用)えび頭 1尾
ノンカロリーオイル 200cc

作り方

1. あいびき肉、ぶんか麩、卵、玉ねぎのみじん切り、ナツメグを混ぜ合わせ、こねる。
2. こねた材料をチキンの足の形につくる。
3. マカロニをゆで、チキンの足の骨組みのかわりにする。
4. フライパンにオイル大さじ1をひき、ハンバーグを焼く。
5. 赤ワインをふりかけ、アルコールを飛ばす。
6. 市販のデミグラスソースをからめ、軽く煮込んで出来上がり。



作り方

1. ねぎのみじん切り、豚ひき肉、長芋、片栗粉、塩、こしょう、しょうが汁をねばりが出るまで混ぜる。
2. 細かく切ったえびを(1)と混ぜ合わせる。
3. シューマイの皮に包み、型を作り、エビの頭を包んで油で揚げる。きつね色になったら出来上がり。

副菜1 温野菜

材料(1人分)

じゃがいも 50g
人参 10g
キャベツ 10g
ブロッコリー 5g
ビーフコンソメ 1/4カケ
こぶだし 少々
だし割りしょうゆ 小さじ1/2
水 50cc



作り方

1. じゃがいも、人参、キャベツ、ブロッコリーを下ゆです。圧力鍋にビーフコンソメ、こぶだし、だし割りしょうゆ、水50ccを入れ、煮る。



デザート ロールケーキ

材料(1人分)

米粉 8g
ノンカロリーシュガー 8g
卵 1/4個
ホイップクリーム 10g
みかん(缶詰) 3切れ
オレンジ寒天 小さじ1
アザラン 少々
ココアパウダー 少々

作り方

1. 米粉、砂糖を混ぜて卵を加え、ふわふわ、モコモコになるまでハンドミキサーで混ぜる。
2. (1)のタネをオーブン180℃で10分ほど焼き上げる。オーブンは余熱しておく。
3. 焼き上がったスポンジの余熱を取り、さめたらホイップクリームを生地に塗り、缶詰のみかんと寒天を細かく砕き、中に入れて包み込む。
4. ロールに巻き、ココアパウダーと茶こしでふりつけしたアザラン少々を飾る。
5. フォークで網目をつける。

副菜2 たこ焼き風里いも

材料(1人分)

大野の里いも 2個(100g)
紅しょうが ひとつまみ
かつおぶし ひとつまみ
たこ焼きソース 小さじ1
青のり ひとつまみ
片栗粉 小さじ1
揚げ油



作り方

1. 皮をむいた里いもを、水であくをとり、下ゆでする。
2. 水気を取り、片栗粉をまぶし、170℃の油で揚げる。きつね色になったら取り出す。
3. たこ焼きソースをかけ、かつおぶし、青のり、紅しょうがをのせて出来上がり。

レシピにまつわるエピソード

クリスマス用として楽しく美味しく味わえる、透析患者さんのことを考えた盛りだくさんメニューとなっています。グループで作ることにより、お互いのコミュニケーションが取れたり、食についてもっと興味をもって自己管理することが出来るのではないかと思います。会の活性化につながればと今回応募しました。活動内容は、青年部(透析、移植者)活性化、ドクターの講演および移植者、HLAの会合同のクリスマス会、移植セミナー、ドナーカード配布、国会への働きかけ等の協力です。「めざせ!!透析者・腎移植者 長生き日本一」を目標に、食育についても力を入れ活動中。