

菱倉 純子さんのレシピ

主食 さつまいもと枝豆ごはん

主菜 鰯とおからのつくね風

副菜 たまご寒天、三色巻酢の物、具のせそうめん

デザート 寒天フルーツ

調理時間



40分

予算



250円



主食 さつまいもと枝豆ごはん

材料(1人分)

もち米 …… 45g
うるち米 …… 45g
さつまいも …… 15g
(塩少々)
枝豆 …… 8粒
ゴマ塩 …… 少々

作り方

- 1 さつまいもを7mmぐらいのサイコロ切りにし、鍋にさつまいもと塩少々を加えて約10分茹でる。
- 2 枝豆を約10分茹でる。
- 3 お米は水を少なめにして炊く。
- 4 ご飯の上に茹でたさつまいもと枝豆のをせ、ゴマ塩をふる。

患者さん部門 ④



主菜 鰯とおからのつくね風

材料(1人分)

鰯 …… 30g
おから …… 10g
大和芋 …… 10g
梅干し …… 1/3個
プチトマト …… 1個
モロッコいんげん …… 25g
レモン輪切り …… 1枚
青じそ …… 3枚
かたくり粉 …… 小さじ1
サラダ油 …… 大さじ1
小さじ1
マヨネーズ …… 小さじ1/2
しょうゆ …… 小さじ1/2
塩こしょう …… 少々

作り方

- 1 3枚におろした鰯をまな板の上でよくたたき、おから、大和芋、梅、青じそを混ぜる。
- 2 1にかたくり粉をつけて、大さじ1ほどの大きさに整える。
- 3 片面にゴマ、青じそをつけてフライパンにサラダ油(大さじ1)を熱し、両面を3分ずつ中火で焼く。
- 4 茹でておいたモロッコいんげんをサラダ油(小さじ1)でさっと炒め、塩こしょうを少々ふる。
- 5 プチトマト、レモン、青じそで飾り、小皿にしょうゆ、マヨネーズを添える。



副菜 たまご寒天

材料(8人分)

※八等分して一切れを一人前とする
寒天パウダー …… 小さじ2
生姜絞り汁 …… 小さじ1
卵 …… 1個
三つ葉 …… 少々
かたくり粉 …… 小さじ1/2
かつおだし汁 …… 280cc
砂糖 …… 小さじ1/2
しょうゆ …… 小さじ1
みりん …… 大さじ1
水 …… 大さじ1/2

作り方

- 1 かつおだし汁にしょうゆ、砂糖、みりん、寒天パウダーを加え沸騰させる。
- 2 ボールに水とかたくり粉を入れよく溶き、その中に卵を割り入れ、更にかき混ぜる。
- 3 1に2を流し入れて、生姜絞り汁を加えてそっとかきませ、火を止める。
- 4 三つ葉をちらした容器に入れて冷やす。

患者さん部門 ⑤



副菜 三色巻酢の物

材料(2人分)

きゅうり …… 15g
 にんじん …… 15g
 大根 …… 15g
 のり …… 1/4枚
 砂糖 …… 小さじ1
 酢 …… 大さじ1

作り方

- 1 きゅうり、大根、にんじんをせん切りにして、酢と砂糖を混ぜた中にそれぞれ20～30分つける。
- 2 かたく絞ってのりで巻き、半分に切る。



副菜 具のせそうめん

材料(1人分)

そうめん …… 10g
 かつおだし汁 …… 50cc
 玉子豆腐 …… 20g
 なす …… 1/5個
 エビ …… 12g
 オクラ …… 8g
 生しいたけ …… 8g
 みょうが …… 少々
 塩 …… 少々

作り方

- 1 そうめんを茹で、よく洗ってザルに上げる。
- 2 しいたけをだし汁の中でさっと煮て冷ましておく。
- 3 なすをレンジ(500W)で1分30秒間温める。
- 4 エビとオクラは塩茹でし、オクラは半分に切る。
- 5 器にだし汁、そうめん、玉子豆腐、なす、エビ、オクラ、しいたけ、みょうがを飾り付ける。

患者さん部門 ⑥



デザート 寒天フルーツ

材料(1人分)

寒天パウダー …… 小さじ1
 水 …… 150cc
 ぶどう …… 28g
 パイン …… 12g
 ミント …… 少々
 はちみつ …… 大さじ2/3

作り方

- 1 水に寒天パウダーを加え、沸騰したら冷やす。
- 2 寒天20gをサイコロ状に切って、フルーツ、はちみつをかける。



患者さん部門 ⑦