

# 富田 泰智さんのレシピ

**主食** 栗ごはん

**主菜** 鯖のグリル・ブルーベリーソース添え

**副菜** そうめんかぼちゃの夏野菜ゼリー寄せ

調理時間  
50分

予算  
450円



## 主食 栗ごはん

### 材料(1人分)

うるち米……………160g  
もち米……………40g  
栗……………20g  
酒……………小さじ1/3  
ゴマ塩……………少々

### 作り方

- 1 お米を洗いざるにあげておく。
- 2 適量の水・酒・栗を加えて炊く。
- 3 器に盛り、ゴマ塩をふる。

患者さん部門 ⑧



## 主菜 鯖のグリル・ブルーベリーソース添え

### 材料(1人分)

鯖……………60g  
米粉……………小さじ1/3  
オリーブ油……………小さじ1/2  
塩こしょう……………少々

[ソース]  
ブルーベリー……………3粒  
水……………大さじ3  
白ワイン……………小さじ1/2  
ブルーベリー酢……………小さじ1  
バルサミコ酢……………小さじ1

[付け合わせ]  
アスパラガス……………5g  
連島れんこん……………5g  
千両なす……………10g  
パプリカ(赤)……………5g  
揚げ油……………適量  
ブロッコリー……………15g  
イタリアン・パセリ……………少々

### 作り方

- 1 鯖に塩こしょうし、皮目に米粉を茶こしでふるいかける。
- 2 ルクエ(シリコンスチーマー容器)に入れ、オリーブ油を皮目に垂らす。
- 3 電子レンジ(500w)で5分加熱する。
- 4 ソースは、水、白ワインを沸騰させブルーベリー、バルサミコ酢、ブルーベリー酢を加えて煮詰める。
- 5 付け合わせの野菜は、アスパラガスは皮を処理し2cm程度に切る。なすも、1cm間隔で皮をむき、2cm程度に切る。れんこんは薄い輪切り。パプリカも1cm程度に切り、材料は水にさらしておく。ざるに上げ、水分をきりペーパータオルなどで水けを拭いておく。
- 6 揚げ油を熱し、野菜を素揚げする。
- 7 ブロッコリーは茹でておく。
- 8 3の鯖と6の野菜を盛りつけ、ソースをきれいに飾る。パセリを添える。

患者さん部門 ⑨



## 副菜 そうめんかぼちゃの夏野菜ゼリー寄せ

### 材料(1人分)

そうめんかぼちゃ …… 10g  
 オクラ …… 5g  
 ミニトマト …… 1個  
 むきエビ …… 10g  
 岡山地鶏ささみ …… 10g  
 水 …… 50cc  
 スープの素 …… 1/4個  
 こしょう …… 少々  
 粉ゼラチン …… 適量

### 作り方

- 1 そうめんかぼちゃは茹でてほぐし、冷水で冷やす。
- 2 オクラ、トマトは輪切りにする。
- 3 むきエビとオクラは茹でて冷ましておく。
- 4 鶏ささみはスープで茹でて、裂いておく。
- 5 スープにトマト以外の材料を入れ、ひと煮立ちさせる。
- 6 氷水で5を冷やし、少し冷めたところにゼラチンを加える。
- 7 トマトを加え、器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。



患者さん部門 ⑩

## 患者さん部門 佳作

# 永山千代子さんのレシピ

主食 三色そばろごはん

主菜 野菜チャンプルー、焼き魚、マッシュかぼちゃのゴーヤー巻き

副菜 温野菜、チーズとしその春巻き、モーウィの漬物

デザート ドラゴンフルーツゼリー

調理時間

30分

予算

250円



## 主食 三色そばろごはん

### 材料(1人分)

ごはん …… 150g  
 鶏ひき肉 …… 30g  
 にんにく …… 少々  
 みょうが …… 少々  
 しょうゆ …… 小さじ1/4  
 コーン …… 大さじ1  
 オクラ …… 2本

### 作り方

- 1 ごはんを炊く。
- 2 にんにく、みょうがをから炒めした後、鶏ひき肉を混ぜて炒める。
- 3 缶詰コーンを水切りする。
- 4 オクラをゆがいて5mmの輪切りにする。
- 5 ごはんの上に2~4を写真の様に盛り付ける。

患者さん部門 ⑪