

中央内科クリニックのレシピ

【朝食】

主食 味噌焼きおにぎり と ゆかりおにぎり

主菜 卵焼き 副菜 ポン酢あえ

デザート 果物(りんご)



エネルギー 513kcal、たんぱく質 13.7g、カリウム 347mg、リン203mg、塩分2.1g



主食 味噌焼きおにぎりと ゆかりおにぎり

材料(1人分)

ごはん…… 200g
油 …………… 適量
焼きのり…1/8枚

【味噌焼きおにぎり】
麦みそ …………… 3g
濃口しょうゆ …… 1g
みりん …………… 0.5g
バジル(生) …… 0.5g

【ゆかりおにぎり】
ゆかり …………… 0.5g
いりごま(白) …… 1g

作り方

【味噌焼きおにぎり】

- 1 バジルをみじん切りにする。ボウルにバジルとみそ、しょうゆ、みりんを入れて混ぜる。
- 2 ごはん100gをおにぎりにし、1を片面にだけ塗る。
- 3 フライパンに油をひき、みそを塗った方を下にして弱火でじっくり焼く。

【ゆかりおにぎり】

- 1 ごはん100gにゆかりといりごまを混ぜ合わせ、おにぎりにして焼きのりを巻く。

味噌焼きおにぎり、ゆかりおにぎりを器に盛り付ける。

サポート部門(透析食) 準グランプリ

280
円

45
分

中央内科クリニックのレシピ

【夕食】

主食 ごはん **主菜** ふわふわさつま揚げ

副菜 じゃがいもの煮物

副菜 玉ねぎドレッシングあえ



エネルギー 674kcal、たんぱく質 22.0g、カリウム 736mg、リン267mg、塩分2.6g



主食 ごはん

材料(1人分)

米 …………… 200g

作り方

1 米を分量の水で炊き、茶碗によそう。

主菜 ふわふわさつま揚げ

材料(1人分)

メルルーサ …… 85g	しょうがのしぼり汁… 0.3g
塩 …………… 1.5g	ごぼう…………… 6g
砂糖 …………… 5.4g	小麦粉…………… 1g
片栗粉………… 5.4g	ししとう………… 2本
	油…………… 適量
	おろししょうが …… 適量

作り方

- 1 ごぼうは小さく切り、茹でこぼす。
- 2 メルルーサの皮と骨を取り除き、フードカッターにかける。さらに塩、砂糖、片栗粉を加えて再度フードカッターにかけ、粘りを出す。(粘りが出ない場合は、すり鉢へ移してすり混ぜると良い。)
- 3 1のごぼうの水気をふき取り、小麦粉をまぶして、しょうがのしぼり汁とともに2に加える。
- 4 3を3等分し、小判形に整える。(手に水をつけると成形しやすい)
- 5 油を、鍋の底から2cm程度の分量入れ、165~170度で揚げる。
- 6 ししとうは素揚げにする。
- 7 さつま揚げとししとうを器に盛り、おろししょうがを添える。





副菜 ジャガイモの煮物

材料(1人分)

じゃがいも …… 30g	A	砂糖 …… 3g
しめじ …… 15g		濃口しょうゆ …… 4g
にんじん …… 10g		みりん …… 2g
こんにゃく …… 20g		だし汁 …… 30g
いんげん …… 4g		

作り方

- 1 材料をすべて下茹でする。
- 2 鍋にだし汁と[A]の調味料を入れて火にかけ、
1を入れて煮る。
- 3 器に盛り付ける。

副菜 玉ねぎドレッシングあえ

材料(1人分)

きゅうり …… 30g	黒こしょう …… 0.1g
パプリカ(赤・黄) …… 各10g	酢 …… 4g
玉ねぎ …… 20g	油 …… 8g
塩 …… 0.2g	

作り方

- 1 玉ねぎはスライスして、水にさらしておく。
- 2 きゅうりとパプリカは、小さめの乱切りにする。
- 3 1の玉ねぎを、フードカッターでおろす。
- 4 3と調味料を混ぜ、2をあえる。
- 5 器に盛り付ける。

