

サポート部門(透析食) 佳作

医療法人社団 石川記念会 栄養管理室のレシピ

【朝食】

主食 主菜 サーモン&チーズサンド

副菜 水菜とひよこ豆のサラダ

デザート フローズンヨーグルト

500
円

10~15
分



エネルギー 557kcal、たんぱく質 18.7g、カリウム 517mg、リン238mg、塩分2.3g



主食 主菜

サーモン&チーズサンド

材料(1人分)

食パン …………… 8枚切り2枚
スモークサーモン… 小2枚程度(15g)
レモン汁 …………… 小さじ1
こしょう …………… 少々
赤玉ねぎ …………… 1/8個(20g)
クリームチーズ …………… 大さじ1

作り方

- 1 赤玉ねぎを薄くスライスし、10~15分水に浸す。ザルに上げ、ペーパータオルでしっかりと水気をふき取る。
- 2 スモークサーモンに、レモン汁とこしょうをふりかける。
- 3 食パンに1、2、クリームチーズをはさむ。
- 4 器に盛り付ける。

サポート部門(透析食) 佳作

医療法人社団 石川記念会 栄養管理室のレシピ

300
円

35
分

【夕食】

主食 ゆかりごはん 主菜 豆腐の蒲焼き

副菜 かぼちゃのサラダ

副菜 揚げなすと小松菜の香り浸し



エネルギー 617kcal、たんぱく質 14.6g、カリウム 583mg、リン259mg、塩分1.8g



主食 ゆかりごはん

材料(1人分)

ごはん ……1膳(160g)

ゆかり ……少々(1g)

作り方

1 ごはんを盛り付け、ゆかりをふりかける。

主菜 豆腐の蒲焼き

材料(1人分)

木綿豆腐 ……1/3丁(100g)	酒 ……小さじ1
片栗粉 ……小さじ1	しょうが汁 ……小さじ1/2
油 ……小さじ1	白ごま ……小さじ1(3g)
しょうゆ ……小さじ1	万能ねぎ ……3g
みりん ……小さじ1	かぼす ……1/2個(10g)

作り方

- 1 豆腐はしっかりと水気を切る。(ペーパータオルで2重に包み、500Wの電子レンジで3分間加熱する。)
- 2 片栗粉と油以外の調味料をすべて合わせておく。
- 3 1を食べやすい大きさに切り、2に20~30分漬け込む。
- 4 3の汁気を切って、片栗粉をまぶす。(漬け汁は捨てずに残しておく。)
- 5 フライパンに油をひき、中火で4の表面をこんがり焼き、直前に残した漬け汁をからめて煮詰める。
- 6 仕上げにごまをふり、かぼすと小口切りにした万能ねぎと一緒に盛り付ける。



副菜 かぼちゃのサラダ

材料(1人分)

かぼちゃ……………30g
マヨネーズ……………大さじ1
ヨーグルト……………大さじ1
レーズン……………10粒(5g)

作り方

- 1 かぼちゃをひと口大に切り、やわらかく茹でて冷ます。
- 2 ボウルに1、ヨーグルト、マヨネーズ、レーズンを入れて混ぜる。
- 3 器に盛り付ける。



副菜 揚げなすと 小松菜の香り浸し

材料(1人分)

なす……………小1/3個(20g)
パプリカ……………10g
ポン酢……………小さじ1
油……………小さじ1
小松菜……………30g
しいたけ……………1個(5g)
ごま油……………少々
おろししょうが……………少々
しょうゆ……………小さじ1/4
ゆず皮……………少々(1g)

作り方

- 1 なすとパプリカは乱切りにし、10~15分水に浸す。ペーパータオルで水気をよく切り、油をからめる。
- 2 電子レンジでしんなりするまで加熱する。(500Wで約2分。)
- 3 2を冷蔵庫で冷やして器に盛り付け、食べる直前にポン酢をかける。
- 4 小松菜を2~3cmの長さに切り、2分以上茹でてよく水気を切る。
- 5 鍋にごま油をひき、しいたけを炒める。
- 6 4、5、おろししょうがを、しょうゆであえる。
- 7 6を器に盛り、ゆず皮を飾る。