

【個人部門】

佳作

井手内 洋一さん

🕒 35分

¥ 400円  
(1人分)



【主食】  
サラダ豆入り  
カレーおこわ

【主菜】  
かつおのたたき  
竜田揚げ

【副菜】  
キュウリの  
梅酢和え

主食

## サラダ豆入りカレーおこわ

【材料(1人分)】

精白米 1/4合、もち米 1/4合、人参 1/8本、  
玉ねぎ 1/8個、ピーマン 小1/2個、サラダ豆  
40g、グリーンピース 5g、カレー粉 大さじ1/2

【作り方】

- 1 米ともち米はといで、水につけておきます。
- 2 人参、玉ねぎ、ピーマンは切って、湯通ししておきます。
- 3 炊飯器に米、もち米と規定の水を入れて、②とサラダ豆、グリーンピース、カレー粉を入れて炊きます。



主菜

## かつおのたたき 竜田揚げ

【材料(1人分)】

刺身用かつおのたたき 80g、市販のタレ  
大さじ1/2、キャベツ 大1枚、人参 1/8本、  
キュウリ 1/8本、片栗粉 大さじ1/2

【作り方】

- 1 かつおのたたきは刺身用に切って、添付されていたタレに30分ほど漬けておきます。
- 2 キャベツ、人参、キュウリは食べやすい大きさに切り、カリウムを取り除くため湯通しします。
- 3 ①のかつおのタレをキッチンペーパーで取り除き、片栗粉をつけて油で1分ほど揚げます。
- 4 ③に②を添えて皿に盛ります。



副菜

## キュウリの梅酢和え

【材料(1人分)】

キュウリ 1/2本、人参 小1/8本、エビ 3尾、  
じゃこ天 1/4枚、合わせ酢 大さじ1と1/2、  
レナケアーネり梅 3g

【作り方】

- 1 キュウリを切り、人参と一緒に軽くカリウムを取り除くため湯通しします。
- 2 エビは湯がき、じゃこ天は適当な大きさに切ります。
- 3 ボウルにねり梅と合わせ酢を入れ混ぜます。
- 4 具材をすべて入れて混ぜ、絡めます。



レシピにまつわるエピソード

透析食は楽しくおいしく食べようと心がけて、自分で考えて作っています。外食などはあまりせず、手作りの創作料理も多く、作っている途中にたまに変更したりもします。このレシピは普段食べているものです。透析を受けるようになってから、すべての献立表をつけています。