

【個人部門】

佳作

高橋 利子さん

🕒 50分

¥ 350円
(1人分)

【主食】
パエーリヤ

【主菜】
ロールキャベツ

【副菜】
大根サラダ



主食

パエーリヤ

【材料(1人分)】

精白米 150g、水 200cc、エビ 15g、イカ 20g、ホタテ貝柱 20g、赤ピーマン 20g、玉ねぎ 20g、ニンニク・白ワイン 少々、オリーブ油 4g、コンソメ 2g、カレー粉 2g、バター 5g、パセリ 少々

【作り方】

- 1 米は洗ってザルにあげておく。
- 2 エビは背わたを除いて殻をむき、片栗粉で洗って塩、こしょうをする(分量外)。
- 3 フライパンにオリーブ油、ニンニクを入れて香りを出し、玉ねぎを入れて炒め、エビ、イカ、ホタテ、赤ピーマンを順に入れて炒め、白ワイン少々を加える。
- 4 ③に①を加え、水、バター、コンソメ、カレー粉を入れて、よくかき混ぜてから炊飯器に入れて炊く。
- 5 器に取り分け、パセリを飾る。



主菜

ロールキャベツ

【材料(1人分)】

キャベツ 50g、鶏ひき肉 40g、玉ねぎ 20g、バター 3g、塩 0.2g、こしょう・片栗粉 少々、人参 20g、グリーンピース缶詰 5g、ブロッコリー 20g、コンソメ 1.5g

【作り方】

- 1 キャベツを下茹でする。
- 2 玉ねぎをバターで炒めて、鶏ひき肉と混ぜ合わせ、塩、こしょうをする。
- 3 キャベツに片栗粉を振っておく。
- 4 ③に②をのせて巻き、鍋に水とコンソメ、人参、グリーンピースも入れて20分くらい弱火で煮込む。最後にブロッコリーを入れてひと煮立ちさせる。
- 5 皿に盛りつける。



副菜

大根サラダ

【材料(1人分)】

大根 20g、キュウリ 20g、ミニトマト 10g、コーン缶詰 5g、サラダ菜 3g、パセリ 少々

【作り方】

- 1 大根とキュウリを細い千切りにして水にさらす。
- 2 サラダ菜を皿に敷いて①とミニトマト、コーンを盛りつける。
- 3 ドレッシングをかける。



レシピにまつわるエピソード

私の好きな一品を作ってみました。現在、週2回の透析を行っており、1日のたんぱく摂取量は30g、塩分5g、エネルギー1800kcalです。そのため、パエーリヤに、アサリやアスパラ等も加えたかったのですが、これが精一杯でした。普通の主食としている米は、低たんぱく米です。精白米と低たんぱく米の差であるたんぱく質3.8gを副菜に回す事ができるので、おかずが一品多くなり、それによって体調もよく、検査結果も順調で充分満足した食事ができます。メニューのエネルギー量は568kcal、たんぱく質26.6g、水分457g、カリウム867mg、リン325g、塩分2.52gです。