

患者さん部門 グランプリ 水田春子さんのレシピ

- 【主食】 簡単オムライス
【主菜】 小松菜と夏みかん缶のジュレ・ドレッシングサラダ
【副菜】 さつまいもの黒糖炒め

調理時間 40分

予算 230円



簡単オムライス

[材料(1人分)]

<チキンライス>

ごはん	150g (茶碗1杯ぐらい)
鶏胸肉	30g (大さじ2杯ぐらい)
玉ねぎ	30g (1/7個ぐらい)
にんじん	10g (1cmぐらい)
片栗粉	3g (小さじ1杯ぐらい)
バター	8g (大さじ1/3杯ぐらい)

ケチャップ	25g (大さじ1.5杯強)
こしょう・オレガノ・バジル	あれば少々
<ふわふわ卵>	
卵	1個
牛乳	15g (大さじ1杯)
片栗粉	3g (小さじ1杯ぐらい)
砂糖	1g (小さじ1/3杯ぐらい)

[作り方]

- ① 玉ねぎ、にんじんは小さく切ってから、水によくさらし、水気を切っておく。鶏胸肉も小さく切っておく。
- ② ①の材料に片栗粉をまぶしておく。
- ③ 樹脂加工のフライパンにバターを溶かし、②を炒める。火が通ればごはんを加えて炒め、ケチャップ、香辛料で味を調え、チキンライスを作る。

- ④ ふわふわ卵を作る。蓋付き耐熱容器に卵を割りほぐし、牛乳で溶いた片栗粉と砂糖を加えてよく混ぜる。
- ⑤ ④に蓋をして電子レンジ500Wで30秒加熱する。電子レンジから取り出し、蓋を開けてかき混ぜる。さらに、蓋をして500Wで30秒加熱する。
- ⑥ 型抜きの際に⑤のふわふわ卵を敷き詰め、上からチキンライスを入れて、皿にあける。

小松菜と夏みかん缶のジュレ・ドレッシングサラダ

[材料(1人分)]

小松菜	70g (1/3束ぐらい)
夏みかん缶詰	30g
クルミ	6g (1粒ぐらい)
プチトマト	1/2個

<ジュレ・ドレッシング>

酢	6g (小さじ1杯強)
サラダ油	2g (小さじ1/2杯ぐらい)
砂糖	1g (小さじ1/3杯ぐらい)
塩・こしょう	0.2g・少々
粉寒天	0.1~0.2g

[作り方]

- ① 小松菜は食べやすい長さに切って水によくさらしてから、熱湯で茹でる。
- ② 夏みかん缶詰は缶からとり出して汁気を切り、食べやすい大きさにほぐす。クルミは荒く刻む。
- ③ ドレッシングを作る。鍋に酢、サラダ油、砂糖、塩、こしょうを入れてよく混ぜ合わせ、ここに粉寒天を振り入れて火にかけ、1~2分加熱したら冷ましておく。固まったら泡だて器でつぶす。
- ④ 器に①と②を盛り付け、周囲に③を飾る。上に荒く刻んだクルミを散らし、半分に切ったプチトマトをのせる。



さつまいもの黒糖炒め

[材料(1人分)]

さつまいも	70g
ごま油	4g (小さじ1杯ぐらい)
黒糖	1g (小さじ1/3杯ぐらい)
しょうゆ	1g (小さじ1/6杯ぐらい)
すりゴマ	5g (小さじ1 ¹ / ₂ 杯ぐらい)

[作り方]

- ① さつまいもは皮ごと厚さ5mmぐらいの斜め薄切りにし、さらに5mm幅に切り、太めのマッチ棒状に切って、よく水にさらしておく。さらした後はザルにあげ、キッチンペーパーで水気をふきとる。
- ② 樹脂加工のフライパンにごま油を熱し、①を炒める。さつまいもに火が通ったら黒糖を加え、最後にしょうゆをたらす。