

## 患者さん部門 準グランプリ 小林由紀子さんのレシピ

- 【主食】 梅じゃこ菜飯  
【主菜】 おでん  
【副菜】 エビときゅうりの酢の物、ピーマンのきんぴら

調理時間 40分

予算 262円



### 梅じゃこ菜飯

#### [材料(1人分)]

ごはん	180g
ごま油	数滴
小松菜	10g
しらす	2g
梅干し	2g
ごま	2g

#### [作り方]

- 1 ごま油を数滴たらしてご飯を炊く。  
(ごま油を入れるとつやと風味がよくなる)
- 2 小松菜は茹でて絞り、細かく刻む。
- 3 炊いたごはんにごま油、しらす、ごまをまぜ、小さくちぎった梅干しをのせる。



# おでん

## [ 作り方 ]

- ① 大根は2cmくらいの輪切りにして、表面に浅く切り込み(隠し包丁)を入れ、米のとぎ汁で透き通るまで茹でる。
- ② こんにゃくは三角形に切り、表面に浅く切り込み(隠し包丁)を入れ、にんじんは乱切りにして、それぞれ茹でこぼしする。
- ③ がんもどきを作る。
  - 1) 豆腐を水切りし、にんじんを千切りにする。
  - 2) 豆腐に小麦粉、にんじん、舞茸、もずくを加えまぜる。
  - 3) 丸く形を整え、中温の油で揚げる。(手に油をつけると扱いやすい)
- ④ れんこんのさつま揚げを作る。
  - 1) れんこんは薄い輪切りを4枚作り、茹でる。残りはすりおろす。
  - 2) たらは骨と皮をとって包丁でたたく。
  - 3) たら、すりおろしたれんこん、小麦粉、マヨネーズを合わせて2等分し、それぞれれんこんの輪切りで挟み、中温の油で揚げる。
- ⑤ 保温調理鍋を使う。調理鍋にたっぷりの湯を沸かし、酒、みりん、顆粒だし、大根、こんにゃく、にんじんを入れ、沸騰したら弱火で10分程煮て、保温容器に入れる。3~4時間たったら、がんもどき、れんこんのさつま揚げを加え、減塩しょうゆを入れ弱火で約5分煮て、再び保温容器に入れる。

## [材料(1人分)]

大根	50g	こんにゃく	30g
<がんもどき>		にんじん	15g
木綿豆腐	40g	減塩しょうゆ	4g
小麦粉	10g	酒	4g
にんじん	5g	みりん	3g
舞茸	5g	顆粒だし	1.5g
もずく	5g		
揚げ油			
<れんこんのさつま揚げ>			
たら(切り身)	30g		
小麦粉	10g		
れんこん	20g		
マヨネーズ	3g		
揚げ油			



## エビときゅうりの酢の物

### [材料(1人分)]

きゅうり	20g
エビ	12g(1尾)
春雨	5g
酢	8g
砂糖	2g
塩	0.3g

### [作り方]

- 1 きゅうりは小口切りにして、酢(分量外)につける。しんなりしたら手で絞る。
- 2 エビは茹でて殻をむき、厚みが半分になるように切る。(背わたがあれば取る)
- 3 春雨は茹でて戻し、水で洗う。
- 4 酢、砂糖、塩を合わせた中に、きゅうり、エビ、春雨を加えてまぜ、器に盛る。

## ピーマンのきんぴら

### [材料(1人分)]

赤ピーマン	10g
ピーマン	10g
にんじん	10g
ごま油	2g
油	2g
減塩しょうゆ	2g

### [作り方]

- 1 赤ピーマン、ピーマン、にんじんを千切りにする。
- 2 フライパンにごま油を入れ、①を炒める。
- 3 油を加え炒め、最後に減塩しょうゆを加えて全体にからめ、器に盛る。

