

患者さん部門 佳作 「晴れの国 事務局チーム」のレシピ

【主食】 黒豆寿司

【主菜】 ピーチポークの夏野菜巻き

【副菜】 夏野菜の八丁味噌炒め

【デザート】 フルーツポンチ & 米粉団子

調理時間 30分

予算 250円



黒豆寿司

[材料(1人分)]

米	95g
水	110g
炒り黒豆	8粒
酢	20g
砂糖	17g
塩	0.7g

[作り方]

- 1 黒豆をじっくりと炒る。
- 2 ご飯を炊く際に、黒豆を入れる。
- 3 炊きあがったら、合わせ酢を混ぜ合わせる。

ピーチポークの夏野菜巻き

[材料(1人分)]

豚ロース薄切り	70g
塩・こしょう	少々
にんじん	5g
もやし	5g
エリンギ	8g
かぼちゃ	10g
オクラ	8g
なす	5g
酒	大さじ1
だし割ポン酢	1袋(5ml)
みょうが	10g
大葉	3g
柚子	1/2個

[作り方]

- 1 野菜は長めの短冊切りにして、水にさらしておく。
薬味のみょうが・大葉は千切りにし、水にさらす。
柚子は半分に切る。(皮はおろし金ですりおろし、ポン酢に加えれば風味が良い)
- 2 布巾で水をよくふいて、豚肉で巻き、スチームケースに並べる。
- 3 肉に酒を掛けて、電子レンジ500Wで2分加熱。
- 4 器に盛り付ける。



夏野菜の八丁味噌炒め

[材料(1人分)]

なす	60g	大葉	1枚	酒	少々
ピーマン(緑・赤)	各10g	すりごま	小さじ1	みりん	少々
にんじん	10g	八丁味噌	小さじ2/3	ごま油	
厚揚げ	25g	砂糖	小さじ2/3		

[作り方]

- 1 なすは輪切り、ピーマンは乱切り、にんじんは短冊切りにし水にさらす。厚揚げは一口大に切る。
- 2 大葉は千切りにし、他の材料と混ぜ合わせておく。
- 3 フライパンにごま油を熱し、にんじん、なす、ピーマンの順に加え炒める。
- 4 合わせておいた調味料を入れ、水分がなくなるまで炒める。



フルーツポンチ&米粉団子

[材料(1人分)]

桃太郎マスカット	1粒
ピオーネ	1粒
白桃	10g
黄金桃	10g
レモン汁	小1
水	50cc
ガムシロップ	大1
黒豆煮	5粒
米粉	20g
絹豆腐	30g

[作り方]

- 1 桃太郎マスカット、ピオーネ、黄金桃、白桃は切っておく。
(フルーツの変色を防ぐためにレモン汁をかける。)
- 2 米粉に絹豆腐を入れ、よくこねる。5つに分け黒豆煮を包み丸める。
- 3 お湯を沸かし、団子が透明になり浮いてくるまで茹でる。
- 4 冷水に取る。
- 5 ガムシロップを水で薄め、レモン汁を加える。
- 6 団子の1つを半分に切り、他の材料と合わせ器に盛る。

