

富田 泰智さんのレシピ

主食 栗ごはん

主菜 鯖のグリル・ブルーベリーソース添え

副菜 そうめんかぼちゃの夏野菜ゼリー寄せ

調理時間
50分

予算
450円



主食 栗ごはん

材料(1人分)

うるち米……………160g
もち米……………40g
栗……………20g
酒……………小さじ1/3
ゴマ塩……………少々

作り方

- 1 お米を洗いざるにあげておく。
- 2 適量の水・酒・栗を加えて炊く。
- 3 器に盛り、ゴマ塩をふる。

患者さん部門 ⑧



主菜 鯖のグリル・ブルーベリーソース添え

材料(1人分)

鯖……………60g
米粉……………小さじ1/3
オリーブ油……………小さじ1/2
塩こしょう……………少々

[ソース]
ブルーベリー……………3粒
水……………大さじ3
白ワイン……………小さじ1/2
ブルーベリー酢……………小さじ1
バルサミコ酢……………小さじ1

[付け合わせ]
アスパラガス……………5g
連島れんこん……………5g
千両なす……………10g
パプリカ(赤)……………5g
揚げ油……………適量
ブロッコリー……………15g
イタリアン・パセリ……………少々

作り方

- 1 鯖に塩こしょうし、皮目に米粉を茶こしでふるいかける。
- 2 ルクエ(シリコンスチーマー容器)に入れ、オリーブ油を皮目に垂らす。
- 3 電子レンジ(500w)で5分加熱する。
- 4 ソースは、水、白ワインを沸騰させブルーベリー、バルサミコ酢、ブルーベリー酢を加えて煮詰める。
- 5 付け合わせの野菜は、アスパラガスは皮を処理し2cm程度に切る。なすも、1cm間隔で皮をむき、2cm程度に切る。れんこんは薄い輪切り。パプリカも1cm程度に切り、材料は水にさらしておく。ざるに上げ、水分をきりペーパータオルなどで水けを拭いておく。
- 6 揚げ油を熱し、野菜を素揚げする。
- 7 ブロッコリーは茹でておく。
- 8 3の鯖と6の野菜を盛りつけ、ソースをきれいに飾る。パセリを添える。

患者さん部門 ⑨



副菜 そうめんかぼちゃの夏野菜ゼリー寄せ

材料(1人分)

そうめんかぼちゃ …… 10g
 オクラ …… 5g
 ミニトマト …… 1個
 むきエビ …… 10g
 岡山地鶏ささみ …… 10g
 水 …… 50cc
 スープの素 …… 1/4個
 こしょう …… 少々
 粉ゼラチン …… 適量

作り方

- 1 そうめんかぼちゃは茹でてほぐし、冷水で冷やす。
- 2 オクラ、トマトは輪切りにする。
- 3 むきエビとオクラは茹でて冷ましておく。
- 4 鶏ささみはスープで茹でて、裂いておく。
- 5 スープにトマト以外の材料を入れ、ひと煮立ちさせる。
- 6 氷水で5を冷やし、少し冷めたところにゼラチンを加える。
- 7 トマトを加え、器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。



患者さん部門 ⑩

患者さん部門 佳作

永山千代子さんのレシピ

主食 三色そばろごはん

主菜 野菜チャンプルー、焼き魚、マッシュかぼちゃのゴーヤー巻き

副菜 温野菜、チーズとしその春巻き、モーウィの漬物

デザート ドラゴンフルーツゼリー

調理時間

30分

予算

250円



主食 三色そばろごはん

材料(1人分)

ごはん …… 150g
 鶏ひき肉 …… 30g
 にんにく …… 少々
 みょうが …… 少々
 しょうゆ …… 小さじ1/4
 コーン …… 大さじ1
 オクラ …… 2本

作り方

- 1 ごはんを炊く。
- 2 にんにく、みょうがをから炒めした後、鶏ひき肉を混ぜて炒める。
- 3 缶詰コーンを水切りする。
- 4 オクラをゆがいて5mmの輪切りにする。
- 5 ごはんの上に2~4を写真の様に盛り付ける。

患者さん部門 ⑪