



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、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 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。



## 主 菜 野菜チャンプルー

### 材料(1人分)

キャベツ …………… 15g  
 ピーマン …………… 15g  
 にんじん …………… 15g  
 削りガツオ ……… 少々

### 作り方

- 1 野菜をせん切りにし、茹でこぼす。
- 2 削りガツオを加えてから炒めする。



## 主 菜 焼き魚

### 材料(1人分)

サケ …………… 1切れ  
 にんにく …………… 少々  
 こしょう …………… 少々

### 作り方

- 1 にんにくをみじん切りにする。
- 2 にんにく、こしょうをサケにふりかけ、グリルで焼く。

## 副 菜 チーズとしその春巻き

### 材料(2個分)

プロセスチーズ・1/2枚  
 青じそ …………… 2枚  
 春巻きの皮 ……… 1/2枚

### 作り方

- 1 青じそでチーズを巻き、さらに全体を春巻きの皮(1/4)で包み、焼く

患者さん部門 ⑫



## 主 菜 マッシュかぼちゃのゴーヤー巻き

### 材料(1人分)

ゴーヤー ……… 1/4本  
 パプリカ(赤・黄) … 10g  
 にんじん ……… 10g  
 かぼちゃ ……… 20g  
 アスパラガス …… 2本  
 かたくり粉 ……… 少々  
 水 …………… 少々

### 作り方

- 1 ゴーヤーの種を取り除き、縦1/4に切ってやわらかくなるまでレンジ(500W)にかける。
- 2 野菜を適当な大きさに切り、茹でる。かぼちゃはマッシュにする。
- 3 ゴーヤーで野菜(かぼちゃ、パプリカ、アスパラガス、にんじん)を巻く。
- 4 ゴーヤーの周りに水溶きかたくり粉をつけてフライパンで焼く。

## 副 菜 温野菜

### 材料(2個分)

ブロッコリー … 2カット

### 作り方

- 1 水茹でし、ザルで水切りをする

## 副 菜 モーウイの漬物

### 材料(1人分)

モーウイ(赤毛うり) …………… 20g  
 穀物酢 …………… 100cc  
 氷砂糖 …………… 2粒  
 塩 …………… 少々  
 ドラゴンフルーツ(ピタヤ)赤 …… 1/4個

### 作り方

- 1 モーウイに塩をふり、10分放置する。
- 2 穀物酢で洗い、しぼる。
- 3 容器にドラゴンフルーツと氷砂糖を入れ、漬ける。

## デザート ドラゴンフルーツゼリー

### 材料(1人分)

ドラゴンフルーツ(赤) …………… 20g  
 ゼリーの素 ……… 10g  
 水 …………… 20cc

### 作り方

- 1 ドラゴンフルーツをカットする。
- 2 ゼリーを作り、固まる直前(半固形の状態)にドラゴンフルーツの上からかける。

患者さん部門 ⑬