

麻植協同病院 腎友会
宮内良子さんのレシピ

主食 筍ごはん

主菜 簡単春巻

副菜 春にんじんのさわやかサラダ



主食 筍ごはん

材料(1人分)

米 …………… 75g
たけのこ(下茹でしたもの) …… 30g
にんじん …………… 15g
油揚げ …………… 5g
牛肉 …………… 15g
しょうが …………… 3g
山椒の実(下茹でしたもの) …… 3~4粒
木の芽 …………… 1枚

A 濃口しょうゆ …… 2.5g
酒 …………… 2.5g

B だし汁 …………… 100g
酒 …………… 5g
みりん …………… 2.5g
濃口しょうゆ …… 5g
塩 …………… 0.4g

作り方

- 1 米は炊く30分前に洗い、ざるに上げて水気を切っておく。
- 2 たけのこ、にんじんは1cm位の短冊に切る。
- 3 油揚げは油抜きをして刻む。
- 4 炊飯器に米を入れ、2と3の具材と[B]を入れて炊く。
- 5 牛肉を千切りにする。細かい千切りにしたしょうがと山椒の実とともに、サラダ油をひいたフライパンで炒める。[A]を加え、炒り煮にする。
- 6 炊き上がったたけのこごはんを5と混ぜ、器に盛って木の芽を飾る。



主菜 簡単春巻

材料(1人分)

春巻の皮 …………… 2枚(20g)	揚げ油(吸油) …… 15g
えび(ブラックタイガー) …… 40g	すだち …………… 1/2個
アスパラガス …………… 15g	ミニトマト …… 2個
新玉ねぎ …………… 10g	サニーレタス …… 1枚
しいたけ(生) …………… 10g	
こしょう …………… 少々	

作り方

- 1 えびは背わたを取り、たて半分に切って、こしょう少々をふっておく。
- 2 新玉ねぎは串切り、しいたけは千切りにする。アスパラガスは半分に切る。
- 3 春巻の皮に1のえびを頭が外側に向くように1尾分置き、横にアスパラガスを並べる。その上に、2の新玉ねぎとしいたけをのせて巻く。
- 4 最初は低温の油でじっくりと揚げ、最後は高温にして揚げる。
- 5 器に4を盛り付け、サニーレタス、ミニトマトを飾り、すだちを添える。



副菜 春にんじんの さわやかサラダ

材料(1人分)

春にんじん …… 20g	A あまなつ(果汁) …… 10g	
きゅうり …… 15g		酢 …………… 2g
		オリーブ油 …… 10g
		黒こしょう …… 少々
		濃口しょうゆ …… 2g
	砂糖 …………… 2g	

作り方

- 1 春にんじんは、細い千切りにして水にさらす。
- 2 きゅうりは、千切りにして水にさらす。
- 3 1と2の水気をよく切る。
- 4 ボウルに3を入れ、[A]のドレッシングであえて器に盛る。