

教育部門(保存期腎不全食) グランプリ

420
円

最長
120
分

東京家政学院大学

チームごきげんようのレシピ

主食 トマトバジルパン

主菜 地中海からごきげんよう ~魚介のホイル焼き~

副菜 オリーブとパプリカの彩サラダ

副菜 お豆のシャキシャキサラダ **デザート** 洋なしのきらきらゼリー



エネルギー 211kcal、たんぱく質 0.9g、
カリウム 108mg、リン 25mg、塩分 0.7g

主食 トマトバジルパン

材料(1人分)

米粉ミックス …… 215g	ドライイースト …… 3.5g
食塩 …… 2g	トマトジュース …… 160ml
砂糖 …… 20g	水 …… 45ml
調合油 …… 17.5g	バジル(生) …… 1.5g(約10枚)

作り方

- 1 材料を計量し、準備する。
- 2 ホームベーカリーにバジル以外の材料を入れて、スタートボタンを押す。
- 3 バジルの香りが出るように小さくちぎり、「具入れタイム」に入れる。
- 4 焼き上がったら5等分に切る。

主菜 地中海からごきげんよう ~魚介のホイル焼き~

材料(1人分)

まだら …… 40g	なす …… 15g	白ワイン …… 15ml
あさり …… 10g	ズッキーニ …… 15g	食塩 …… 0.2g
ミニトマト …… 20g	にんにく …… 1g	白こしょう …… 適宜
		オリーブ油 …… 7g
		バジル(添え) …… 1枚

作り方

- 1 まだらは両面に塩・こしょうをふっておく。
- 2 あさは水洗いし、10分程度砂抜きをする。
- 3 ズッキーニ、なすは輪切りにし、ミニトマトは横半分に切る。にんにくは、みじん切りにする。
- 4 ホイルにオリーブ油をひき、まだら、なす、ズッキーニ、ミニトマト、あさりの順にのせる。にんにくを散らして白ワインをふり、ホイルを閉じる。(あさりの殻が開くよう、十分に空間を作って包むのがポイント。)
- 5 4をフライパンにのせ、10~15分中火で焼く。
- 6 焼き上がったら器にのせてホイルを開き、バジルを添える。



エネルギー 121kcal、たんぱく質 8.3g、
カリウム 308mg、リン 122mg、塩分 0.5g

副菜

オリーブとパプリカの 彩サラダ

材料(1人分)

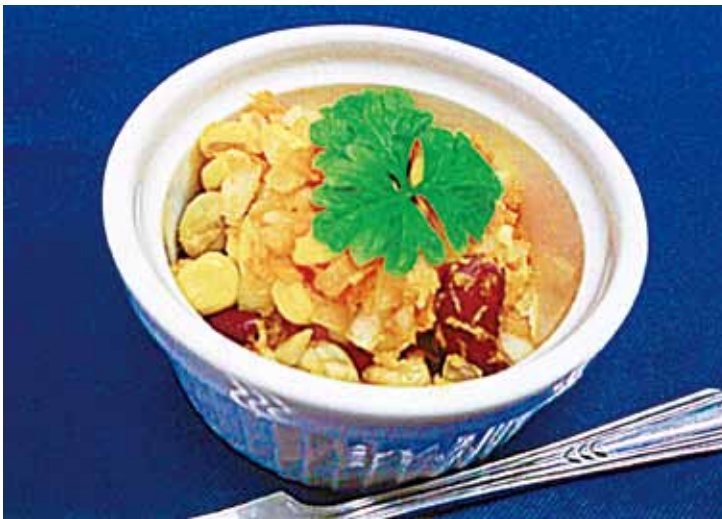
レタス	15g
パプリカ(黄)	10g
スプラウト	10g
オリーブ スタッフド	3g
レモン果汁	3g
食塩	0.1g



エネルギー 12kcal、たんぱく質 0.4g、カリウム 64mg、リン11mg、塩分0.3g

作り方

- 1 パプリカとオリーブは薄くスライスし、レタスは手でちぎっておく。
- 2 レモンをしぼり、塩を加えて混ぜ、ドレッシングを作る。
- 3 1、2、スプラウトを混ぜ、器に盛り付ける。



エネルギー 86kcal、たんぱく質 2.3g、カリウム 137mg、リン35mg、塩分0.1g

作り方

- 1 玉ねぎは粗くみじん切りにし、ふきんに包んで水で洗い、しぼっておく。
- 2 にんじんはすりおろし、塩、酢、オリーブ油を加えて混ぜる。
- 3 ミックスビーンズ、コーン、玉ねぎを合わせ、2を加えてあえる。
- 4 器に盛り、イタリアンパセリを添える。

副菜

お豆の シャキシャキサラダ

材料(1人分)

ミックスビーンズ	20g
(ひよこまめ)	5g
(えんどう)	10g
(べにばないんげん)	5g
スイートコーン(缶詰)	10g
玉ねぎ	10g
にんじん	10g
オリーブ油	4g
穀物酢	3g
食塩	0.1g
イタリアンパセリ	適宜

デザート

洋なしの きらきざゼリー

材料(1人分)

西洋なし(缶詰)… 20g	水………… 10ml
白ワイン………… 25ml	粉あめ… 30g
レモン果汁………… 1g	炭酸水… 45g
ゼラチン………… 1.5g	ミント… 適宜
砂糖………… 6g	



エネルギー 177kcal、たんぱく質 1.3g、カリウム 27mg、リン4mg、塩分0g

作り方

- 1 ゼラチンはお湯でふやかしておく。
- 2 白ワインを温めてアルコールを飛ばす。砂糖と粉あめを加えてゆっくりかき混ぜて溶かす。
- 3 砂糖と粉あめが溶けたら火を止め、1を加え混ぜて溶かす。
- 4 3にレモン汁、炭酸水を泡が立たないように静かに加える。ボウルに移し、冷蔵庫で固まるまで冷やす。(1~2時間程度)
- 5 固まったらゼリーをフォークで軽くくずし、グラスに盛る。スライスした洋なしとミントを飾る。