

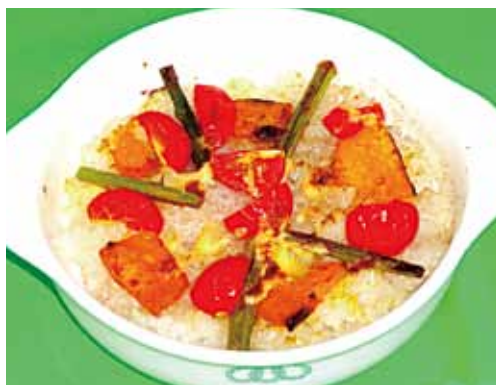
至学館大学 井上研究室
曾我さん・村瀬さんのレシピ

主食 低たんぱくごはん リゾット風

主菜 スズキのピカタ

副菜 コールスローサラダ

デザート アセロラゼリー



主食 低たんぱくごはん リゾット風

材料(1人分)

低たんぱくごはん1/25(サトウ)...	140g	ミニトマト	20g
有塩バター	5g	マヨネーズ	10g
こしょう	0.2g	食塩	0.3g
かぼちゃ(ゆで)	10g	水	50ml
アスパラガス(ゆで)	10g	固形コンソメ	0.8g

エネルギー 366kcal、たんぱく質 1.0g、カリウム 145mg、リン36mg、塩分0.9g

作り方

- 1 かぼちゃ、アスパラガスは食べやすい大きさに切る。
- 2 ミニトマトは、4等分のくし形に切る。
- 3 バターは半量を器に塗っておく。
- 4 フライパンで残り半量のバターを熱し、1の野菜を焼く。
- 5 ごはんは規格通りに温め、水で洗う。(500Wの電子レンジの場合、2分間加熱。茹でる場合は15分加熱する。)
- 6 分量の水にコンソメと食塩、こしょうを加えてスープを作り、5を入れてリゾット風にする。
- 7 3の器に6のごはんを敷き詰め、その上に2と4の野菜をきれいに盛り付ける。マヨネーズをかけ、オーブントースターで5分ほど色よく焼く。



主菜 スズキのピカタ

材料(1人分)

スズキ	50g	こしょう	0.2g	固形コンソメ	0.2g
片栗粉	3g	オリーブ油	3g	パセリ	3g
卵	5g	トマトケチャップ	3g	レタス	5g
食塩	0.2g	水	5ml	ミニトマト	20g

エネルギー 119kcal、たんぱく質 11.0g、カリウム 316mg、リン127mg、塩分0.5g

作り方

- 1 スズキは骨をはずし、塩をふって片栗粉と溶き卵を両面につける。
- 2 フライパンに油を熱し、1をよく焼く。
- 3 水とコンソメでコンソメスープを作り、ケチャップを加えてソースを作る。
- 4 器に食べやすい大きさに切ったレタスを敷き、スズキを盛り付け、ミニトマトを飾る。



エネルギー 63kcal、たんぱく質 0.8g、
カリウム 84mg、リン20mg、塩分0.1g

副菜 コールスローサラダ

材料(1人分)

キャベツ(ゆで)……40g	砂糖………3g
にんじん(ゆで)……10g	穀物酢……7g
冷凍コーン………10g	調合油……3g
食塩………0.1g	

作り方

- 1 キャベツとにんじんは、千切りにして茹でる。
- 2 コーンは解凍し、さっと茹でる。
- 3 食塩、酢、砂糖、油を合わせ、ドレッシングを作る。
- 4 器に野菜を盛り、3をかける。

デザート アセロラゼリー

材料(1人分)

アセロラジュース…130ml	砂糖………3g
寒天粉………1g	桃の缶詰……5g
水………40ml	ミント……0.3g
寒天粉………0.2g	

作り方

- 1 アセロラジュースを鍋に入れ、寒天を加えて膨張させ、火にかけて溶かす。
- 2 1を冷ましてから器に入れ、冷ましておく。
- 3 クラッシュゼリーは、鍋に分量の水、砂糖、寒天を入れて溶かし、バットに薄く流して冷やしておく。
- 4 桃は、型でくり抜く。
- 5 3が固まったらみじん切りにし、4と5を盛り付ける。
- 6 ミントを飾る。



エネルギー 70kcal、たんぱく質 0.2g、
カリウム 21mg、リン3mg、塩分0g