

教育部門(透析食) グランプリ

300
円

50
分

武庫川女子大学 生活環境学部 食物栄養学科 福田(也)研究室チームのレシピ

主食 みょうが・梅・青じそ入りの夏色ごはん

主菜 DHAリッチ・アジの唐揚げ リコピン・トマトソース添え

副菜 豆腐とゴーヤのチーズ重ね焼き

デザート ビタミンCたっぷりのレモンゼリー



主食 みょうが・梅・青じそ入りの夏色ごはん

材料(1人分)

ごはん……………180g(茶碗1杯半)
梅干(果肉)……………小さじ1/3(2g)
青じそ……………2g(2枚)
みょうが……………5g(小1個程度)

エネルギー 304kcal、たんぱく質 4.6g、カリウム 82mg、リン64mg、塩分0.4g

作り方

- 1 梅干は細かく刻んでおく。青じそは軸を切り、たて半分に切ってから千切りにする。みょうがはたて半分に切ってから、繊維を切断する方向に薄切りにする。青じそとみょうがは、それぞれ流水に30分以上さらし、水気を切っておく。
- 2 ごはんに1を混ぜ合わせ、器に盛る。



主菜 DHAリッチ・アジの唐揚げ リコピン・トマトソース添え

材料(1人分)

アジ(生の切り身)…50g(頭付きの場合は中1尾)
しょうがのしぼり汁……………1g
片栗粉……………3g
なす……………10g
ズッキーニ……………10g
揚げ油……………適量(アジが浸る程度)

[リコピン・トマトソース]

トマト……………70g
玉ねぎ……………10g
しょうが……………2g
オリーブ油……………2g
濃口しょうゆ……………3g

エネルギー 209kcal、たんぱく質 11.6g、
カリウム 477mg、リン157mg、塩分0.6g



作り方

- 1 アジはぜいごを取り、3枚におろして腹骨を除き、しょうがのしぼり汁をふりかけておく。なすとズッキーニは大きさを揃えて細く切り、流水に30分以上さらして水気を切っておく。
- 2 1のなすとズッキーニは素揚げに、アジは片栗粉をまぶして唐揚げにする。
- 3 トマトソースの下ごしらえをする。トマトは湯むきして、皮と種を除いておく。玉ねぎはみじん切りにし、流水に30分以上さらしておく。しょうがは、すりおろしておく。
- 4 トマトソースを作る。フライパンに3のトマトと玉ねぎ、しょうがを入れて炒め、仕上げにオリーブ油としょうゆを加えて味を調える。
- 5 器に2をきれいに盛り付け、4を添える。



副菜 豆腐とゴーヤの チーズ重ね焼き

材料(1人分)

木綿豆腐…………… 30g	調合油…………… 3g
ゴーヤ…………… 10g	豆板醤…………… 0.1g
片栗粉…………… 15g	赤唐辛子…………… 1g
プロセスチーズ… 4g	ポン酢…………… 5g

エネルギー 118kcal、たんぱく質 3.2g、カリウム 99mg、リン76mg、塩分0.3g

作り方

- 1 木綿豆腐は、キッチンペーパーに包んで上にまな板をのせ、水切りをする。粗くつぶしておく。
- 2 ゴーヤは種とわたを取り除いて薄切りにし、砂糖をもみ込んで10分おいたら流水にさらす。さらに茹でこぼし、1cm角に切っておく。
- 3 1と2を混ぜ合わせ、さらに片栗粉を加えて混ぜておく。
- 4 3をスプーンでひと口大量ずつすくい、オリーブ油をひいたフライパンで焼く。
- 5 4の上にプロセスチーズをのせ、チーズが溶けてきたら裏返し、チーズの表面がカリッとするまで焼く。
- 6 ポン酢に豆板醤と、種を除いて小口切りにした赤唐辛子を加え、少し加熱する。
- 7 5を器に盛り付け、6を添える。

デザート ビタミンCたっぷりのレモンゼリー

材料(1人分)

粉寒天…………… 0.6g	CCLレモン(炭酸入り清涼飲料水)……30g
砂糖…………… 10g	ビタミンA(清涼飲料水)…………… 30g

作り方

- 1 粉寒天と砂糖は2等分しておく。
- 2 2つの鍋にそれぞれ1の半量ずつを入れ、片方にCCLレモン、もう片方にビタミンAを加えてどちらも煮溶かす。
- 3 器に2の片方の寒天液を流し込んで固める。固まったら、もう片方の寒天液を上から流し込み、2層の寒天ゼリーにする。



エネルギー 64kcal、たんぱく質 0g、
カリウム 1mg、リン1mg、塩分0g