

教育部門
〈透析食〉
グランプリ

至学館大学 臨床栄養コース

木村 優那さん 新海 みのりさんのレシピ



主食 和風あんかけうどん

主菜 サーモンの生春巻

デザート ゆずシャーベット

420
円

45
分



和風 主食 あんかけうどん

材料(1人分)

うどん	220g
豚バラ肉	25g
しょうが	5g
小松菜	50g
にんじん	20g
濃口醤油	8g
だし	30g
片栗粉	3g
ごま油	5g

エネルギー 411kcal、たんぱく質 11.4g、カリウム 248mg、リン 120mg、塩分 1.5g

作り方

- 1 しょうがとにんじんを千切りにする。
- 2 小松菜を茹で、3cmの長さに切る。
- 3 だしを作り、醤油、片栗粉を加える。
- 4 フライパンにごま油を入れ、うどんを軽く炒めて皿に盛る。
- 5 フライパンに豚肉を入れて炒め、豚肉の色が変わったら1と2の野菜を加え、さらに炒める。
- 6 野菜に火が通ったら調味料を加える。とろみが付いたら、うどんの上にかける。

主菜 サーモンの生春巻

材料(1人分)

ライスペーパー	10g
サーモン	30g
クリームチーズ	25g
玉ねぎ	10g
大葉	1枚
レモン果汁	3g
こしょう	0.1g



エネルギー 168kcal、たんぱく質 9.6g、カリウム 144mg、リン 102mg、塩分 0.2g

作り方

- 1 玉ねぎを薄切りにし、水にさらしておく。
- 2 クリームチーズは短冊切りにし、サーモンは刺身用にななめ切りにする。
- 3 ライスペーパーを湯に浸けてやわらかくする。その上に大葉・サーモン・玉ねぎ・クリームチーズの順にのせる。
- 4 ライスペーパーを春巻のように巻き、4等分に切る。
- 5 皿に4を盛り、別の小皿にレモン果汁とこしょうを混ぜて、添える。

デザート ゆずシャーベット

材料(1人分)

ゆず	12g
水	15g
生クリーム	12g
グラニュー糖	15g

作り方

- 1 鍋に水と砂糖を入れ、フツフツするまで加熱する。
- 2 ボウルに1を移し、ゆず果汁を加えてよくかき混ぜる。
- 3 2に生クリームを加えて混ぜ、冷凍庫に入れる。
- 4 1時間おきに軽くかき混ぜ、シャーベット状になったら皿に盛り付ける。



エネルギー 112kcal、たんぱく質 1.0g、カリウム 25mg、リン 26mg、塩分 0.1g