

教育部門
〈透析食〉
佳作

NIU栄養科 林ゼミ 11期生のレシピ



- 主食 主菜 いかピラフ
- 副菜 野菜のマリネ 副菜 トマトのスープ
- 副菜 野菜チップス
- デザート オレンジバスケットのパンナコッタ
- デザート ハーブティー

259円 60分

主食 主菜 いかピラフ

材料(1人分)

米(精白米/水稻)	75g
いか	20g
玉ねぎ	50g
ピーマン(赤)	5g
ピーマン(黄)	5g
ピーマン(緑)	5g
白ワイン	8g
バター(有塩)	2g
おろしにんにく	1g
固形コンソメ	3g
油	適量
塩	少々
こしょう	少々



エネルギー 331kcal、たんぱく質 8.7g、カリウム 217mg、リン 144mg、塩分 1.4g

作り方

- 1 フライパンに油とバター、にんにくを入れ、香りが出たら米を洗わずに入れて炒める。
- 2 米が透き通ってきたら、炊飯器の釜に移し、適量の水を加える。
- 3 いかは白ワインに浸けておく。
- 4 フライパンに玉ねぎ、ピーマン(赤・黄・緑)を入れて炒める。3を加えて軽く炒め、軽く塩こしょうをする。
- 5 4を2の米の上のにせ、コンソメと塩を加えて炊飯する。
- 6 炊飯後、10分ほど蒸らす。

副菜 野菜のマリネ



エネルギー 66kcal、たんぱく質 1.2g、カリウム 121mg、
リン 21mg、塩分 0.3g

作り方

- 1 キャベツ、レタス、きゅうり、にんじん、玉ねぎは細切りにする。
- 2 1をボウルに入れ、〈A〉を加えてよく混ぜる。
- 3 2を皿に盛り付け、ミニトマトを添える。

材料(1人分)

ミニトマト …………… 10g
キャベツ …………… 20g
きゅうり …………… 5g
にんじん …………… 1g
レタス …………… 10g
玉ねぎ …………… 5g

〈A〉

シーチキン …………… 2g
穀物酢 …………… 5g
油 …………… 5g
濃口醤油 …………… 2g
レモン汁 …………… 3g
塩 …………… 少々
こしょう …………… 少々

副菜 トマトのスープ



エネルギー 17kcal、たんぱく質 1.5g、カリウム 170mg、
リン 34mg、塩分 0.1g

作り方

- 1 トマトは湯むきしておく。
- 2 1のトマトを角切りにし、耐熱ボウルに入れる。
鶏がらスープと湯を入れ、電子レンジ(600W)で2分半加熱する。
器に盛り付けてこしょうをふり、パセリを散らす。

材料(1人分)

トマト …………… 50g
鶏がらスープ …………… 100g
こしょう …………… 少々
パセリ …………… 少々
湯 …………… 100ml

副菜 野菜チップス



エネルギー 45kcal、たんぱく質 0.3g、カリウム 55mg、
リン 9mg、塩分 0g

材料(1人分)

れんこん …………… 8g
かぼちゃ …………… 8g
油 …………… 1.5g

〈A〉

砂糖(上白糖) …………… 5g
シナモン …………… 少々

作り方

- 1 れんこんは2mmの厚さに薄切りし、酢水(分量外)にさらして水気を切っておく。
かぼちゃも2mmの厚さの薄切りにしておく。
- 2 フライパンに油を入れて70℃に熱する。1の野菜の水分をふき、油で色よく揚げ焼きにする。
- 3 ポリ袋に〈A〉を入れて合わせ、油を切った2を入れてまぶす。

デザート

オレンジバスケットの パンナコッタ



エネルギー 228kcal、たんぱく質 5g、カリウム 99mg、
リン 122mg、塩分 0.2g

材料(1人分)

オレンジ …………… 6g
ゼラチン …………… 1g
ミント(飾り用) …………… 1片

〈A〉

生クリーム …………… 40g
牛乳 …………… 40g
砂糖(上白糖) …………… 10g

作り方

- 1 オレンジをバスケット型に切り抜く。その際、取り出した果肉は、2切れを飾り用にとっておく。
- 2 鍋に〈A〉を入れて加熱し、水大さじ1(分量外)でふやかしたゼラチンを加えて混ぜる。
- 3 2を氷水に浸けながら混ぜてとろみを付け、オレンジバスケットに注ぐ。冷蔵庫で冷やし固める。
- 4 3に、オレンジの果肉とミントを飾る。

デザート ハーブティー

材料(1人分)

ティーバッグ(ハーブ) …… 1つ

湯 …………… 100ml



作り方

- 1 ティーポットにティーバッグを入れ、湯を注いで蒸らす。カップに注ぐ。