

かんたんレシピ

NO.16 ～春巻&揚げ鶏～

米飯

生姜入り中華スープ

パリパリ春巻&揚げ鶏

かぶのバルサミコ風味漬け

まるごとかぼちゃの焼きプリン



米飯

～材料～
(一人分)

ご飯……………220g



米飯の栄養価

エネルギー	356kcal
たんぱく質	5.5g
水分	135.5g
塩分	0g
カリウム	64mg
リン	75mg

生姜入り中華スープ

～材料～
(一人分)

カニ缶……………10g

水菜……………2g

長ねぎ……………10g

生姜……………1g

水……………60g

鶏がらスープの素…0.7g

塩……………0.2g

こしょう……………少々

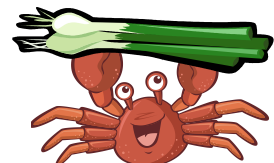
ごま油……………0.1g

乾燥パセリ……………少々



スープの栄養価

エネルギー	12kcal
たんぱく質	1.8g
水分	80.1g
塩分	0.7g
カリウム	34mg
リン	16mg



- 作り方**
- ①カニ缶はざるにあけて水気を切ります。
 - ②水菜と長ねぎを洗って、水菜は3cm長さに切ります。長ねぎはななめ薄切りにします。
 - ③生姜は皮をむいてせん切りにします。
 - ④鍋に水と水菜、長ねぎを入れて中火にかけます。沸騰したらカニ缶と生姜、調味料を入れて調味します。
 - ⑤火を止める直前にごま油を入れ、器に盛って乾燥パセリを散らします。

一口メモ 生姜の辛味は、ジンゲロールという成分によるもので、体を温めて発汗作用を促し、その香りは脳を活性化させるといわれています。また、たんぱく質分解酵素やうまみ成分(グルタミン酸)を含み、肉と一緒に漬けておくと、軟らかく大変おいしくなります。保存するときは、寒さが苦手なので、少し濡らした新聞紙かキッチンペーパーでくるみ、15℃前後の場所で保存するか、すりおろして冷凍することもできます。生姜は漢方に利用されるように効能が強く、極端にとりすぎると胃腸や肌が荒れることもあるため、薬味程度で楽しみましょう。



パリパリ春巻&揚げ鶏

～材料～
(一人分)

《パリパリ春巻》

- 豚もも肉……………15g
- 酒……………0.5g
- はるさめ(乾燥)………3g
- ピーマン……………7g
- たけのこ水煮……………5g
- 干しいたけ……………0.5g
- サラダ油……………2g
- 醤油……………2g(小 1/2 弱)
- 酒……………0.5g
- 砂糖……………0.5g
- オスターリス……………0.5g
- 片栗粉……………0.5g
- 春巻の皮……………10g(1枚)
- のり
 - 小麦粉……………0.5g
 - 水……………1g
 - サラダ油(吸油量)………5g
 - 洋辛子……………少々
 - 減塩醤油……………2.5g(小 1/2)

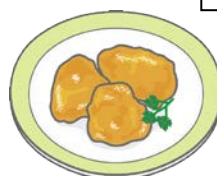
春巻(1本)の栄養価	
エネルギー	153kcal
たんぱく質	5.0g
水分	31.6g
塩分	0.5g
カリウム	127mg
リン	53mg



《揚げ鶏》

鶏もも肉……………30g
 生姜……………1g
 減塩醤油……………4g
 酒……………1g
 みりん……………1g
 卵白……………5g
 片栗粉……………6g
 サラダ油(吸油量)……5g
 サラダ菜……………3g

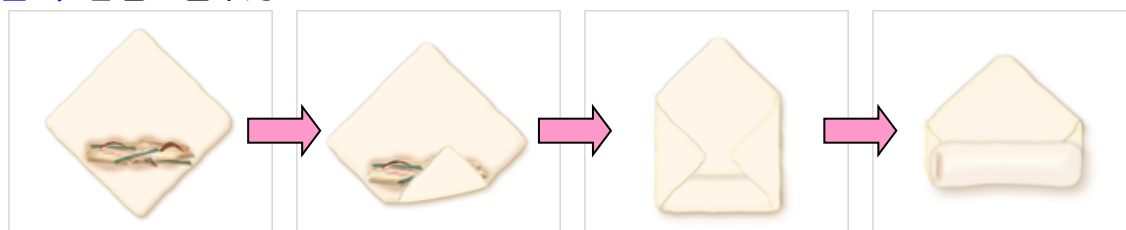
揚げ鶏(1個)の栄養価	
エネルギー	109kcal
たんぱく質	6.4g
水分	33.5g
塩分	0.4g
カリウム	124mg
リン	60mg



作り方 《パリパリ春巻》

- ① 豚もも肉はせん切りにし、酒をふります。
- ② はるさめはゆでて戻し、水気を切ったあと食べやすい大きさに切ります。ピーマンは洗って種をとり、5cm長さのせん切りにします。たけのこも5cm長さのせん切りにします。干しいたけはもどしてせん切りにします。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を炒めます。軽く火が通ったらピーマン、たけのこ、干しいたけを炒め、全体に油がまわったらはるさめも加えて炒めます。
- ④ 調味料を加えて下味をつけ、水溶き片栗粉でとろみをつけます。炒めた具材をバットなどに広げ、湯気がなくなって手で触れられる位まで冷まします。
- ⑤ 具材を皮で包みます。なるべく平らになるように包み、のり(水溶き小麦粉)でとめます(*図1参照)。このとき、巻き終わりを下にして2~3分おくと、しっかりつきます。
- ⑥ 揚げ油を170℃(菜ばしの先から細かい泡が出る位)に熱して、⑤の春巻の巻き終わりを下にして入れ、こんがりきつね色になるまでじっくりと揚げます。
- ⑦ ⑥をななめ半分に切ってお皿に盛り付け、小皿に洋辛子と醤油を入れて添えます。

図1) 春巻の包み方



皮のざらざらした面(裏面)に、具を中央よりやや手前に横長にのせます

一回転させます

両端を折ります

具と皮の間にすき間がないように、くるくる巻いて、最後をのり付けします

《揚げ鶏》

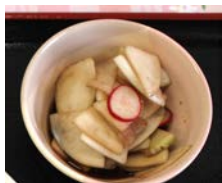
- ① ビニール袋に鶏もも肉を入れ、調味料も入れてよくもみこみ、30分ほどおきます。
- ② 卵白を溶きほぐして①につけ、片栗粉をまぶして170℃（衣が中ごろまで沈み、浮き上がる状態）の揚げ油でじっくり揚げます。（竹串をさして赤い汁が出なくなれば中まで火が通っています）
- ③ ②をお皿に盛りつけ、サラダ菜をそえます。

一口メモ 春巻の上手な揚げ方のコツは、低めの温度から入れて、じっくりと具材の水分を逃がしながら揚げることです。また、具にとろみをつけて十分に冷まし、巻くときに具と皮の間にすき間をあけないことで破裂防止になります。
数回に分けて揚げる場合は、温度が上がり過ぎていないかチェックするとよいです。

かぶのバルサミコ風味漬け

～材料～
（一人分）

- かぶ……………45g
- ラディッシュ……………5g
- 塩……………0.2g
- 合わせ酢 { 穀物酢……………5g(小1)
- 砂糖……………2g(小1/2弱)
- バルサミコ酢……………3g(小1/2強)



合わせ酢

バルサミコ風味漬の栄養価	
エネルギー	20kcal
たんぱく質	0.3g
水分	54.6g
塩分	0.2g
カリウム	125mg
リン	13mg

- 作り方**
- ① 合わせ酢の材料を混ぜて、一度鍋で沸騰させ、冷まします。
 - ② かぶは皮ごときれいに水洗いして、5mm厚さのいちょう切りにします。
ラディッシュは洗って5mm厚さの薄切りにします。
 - ③ かぶとラディッシュを塩もみし、塩気が抜けるまで水にさらします。
 - ④ ボウルに合わせ酢とバルサミコ酢を入れ、③も加えてよく混ぜ合わせます。
 - ⑤ 食べる直前まで漬けておき、器に盛りつけます。

一口メモ バルサミコ酢は、ブドウを原料とする果実酢の一種で、イタリア料理の味付けや香り付け、かくし味に使われます。ほかの食酢にはない甘味があり、イタリア語で「芳香がある」という意味を持ちます。

合わせ酢は1人分の分量だと作りづらいので、少し多めに作って常温になるまで冷まし、保存瓶などに入れて冷蔵保存しておくとう便利です。減塩のために塩は入れていませんが、酢の物、和え物、ピクルスなどに利用でき、まろやかな酸味で塩分を減らせます。

まるごとかぼちゃの焼きプリン

～材料～
(一人分)



かぼちゃ……………35g(1/16 個分)
生クリーム……………10g(小 2)
牛乳……………5g(小 1)
卵黄……………2g
卵(全卵)……………3g
グラニュー糖……………3g(小 1 弱)
ラム酒……………0.5g
バニラエッセンス…少々
生クリーム……………5g(小 1)
砂糖……………2g(小 1 弱)

焼きプリンの栄養価	
エネルギー	100kcal
たんぱく質	2.4g
水分	44.9g
塩分	0g
カリウム	181mg
リン	59mg



- 作り方**
- ①かぼちゃは皮ごとよく洗って、水がついたままラップでくるみ、レンジで10分ほど(500Wの場合)加熱して、竹串が通るくらいやわらかくします。
 - ②かぼちゃを横半分に切り(やわらかいので、立てて切るとかぼちゃがくずれるので、慎重に)、種とわたを取ります。皮を破らないように、実をスプーンでくりぬいて取り出します。
 - ③ボールに卵黄、全卵、砂糖、ラム酒を入れ、よく混ぜます。
 - ④牛乳と生クリームを鍋やレンジで人肌くらいに温め、②のかぼちゃの実と合わせてよく混ぜます。
 - ⑤④を③に少しずつ加えながら混ぜ合わせて、ざるなどでこし、バニラエッセンスを加えます。
 - ⑥かぼちゃの皮に⑤のプリン液を入れ、かぼちゃの皮ごとアルミホイルで包みます。
 - ⑦天板に⑥をのせ、170℃に温めたオーブンに入れて天板に湯を注いで30分ほど蒸し焼きにします。竹串をさして何もつかなければできあがりです。
 - ⑧生クリームに砂糖を加え、ゆるめに泡立てます(7分立て)。
 - ⑨プリンを冷やしてから8等分に切り(かぼちゃ1個で16人分です)、盛り付けて上に生クリームをそえます。

一口メモ かぼちゃを丸ごと使った楽しいデザートで、おもてなしにも最適です。小さめの「坊ちゃんかぼちゃ」があれば、上の部分をふたのようにして丁度よい大きさになります。まろやかで大変美味しいのですが、透析患者さんやカリウム、リン制限のある方が食べ過ぎてしまうと、過剰につながりますので、一度に食べるのは今回くらいの分量にとどめた方がよいでしょう。

1食当りの栄養価



1食当り - kcal	タンパク質 g	水分 g	カリウム mg	リン mg	塩分 g
750	21.4	380.2	655	276	1.8

北彩都病院 栄養科