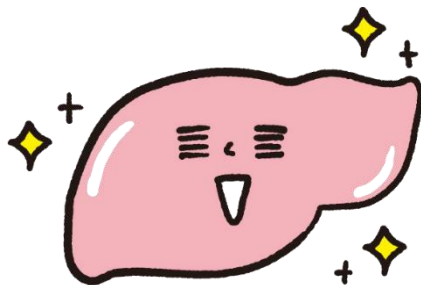


肝臓病料理教室

レシピBOOK



栄養量：1人前

エネルギー：291kcal
たんぱく質：15.5g
脂質：15.7g
炭水化物：16.1g
食塩相当量：1.9g
(付け合わせ込み)



ナッツ焼き

鶏つくねの

材料 (4人分)

鶏つくね

具材

鶏ももミンチ・・・300g
玉葱・・・60g
人参・・・20g
カシューナッツ・・・40g
豆腐・・・100g

A

砂糖・・・小さじ1
濃口しょうゆ・・・小さじ1
味噌・・・小さじ1
おろし生姜・・・5g
サラダ油・・・大さじ1/2
片栗粉・・・少々
大葉・・・8枚

照焼きのタレ

B [酒・・・大さじ5
みりん・・・大さじ2

C [砂糖・・・小さじ1
濃口しょうゆ・・・大さじ1と
小さじ1/2

付け合わせの作り方は
別紙参照

✓ Point

アルコールを飛ばす際、強火で
長時間加熱すると火がつくこと
があるため注意!

ナッツで食べ応えアップ!!

低脂質・低糖質の鶏肉を使ったつくね

照り焼きのタレをつくる

- ① Bをフライパンに入れて加熱する。沸いてきたら弱火にし、1~2分加熱してアルコールを飛ばす。
- ② 火を止め、①にCを入れて一度沸かし、冷ましておく。

鶏つくねをつくる

作り方

- ① 玉葱と人参をみじん切りにし、レンジで加熱して冷ましておく。
- ② カシューナッツは大きめにカットする。豆腐はペーパーで水分を取っておく。
- ③ ボウルに具材とAを入れ、よく混ぜ合わせる。
- ④ ③を8等分にして成形し、油を引いたフライパンに並べ、中火で両面に焼き目を付ける。
- ⑤ 両面に焼き目が付いたら、蓋をして弱火で10分程度蒸し焼きにする。中まで火が通ったら、片栗粉を軽くつけて、なじませるように少し焼く。
- ⑥ 照焼きのタレを⑤に入れて絡め、少しトロミがついてきたら、火を止める。
- ⑦ 大葉の上に鶏つくねをのせて盛り付ける。(④と一緒に焼いてもOK)

栄養量：1人前

エネルギー：101kcal
たんぱく質：3.4g
脂質：3.9g
炭水化物：10.1g
食塩相当量：1.2g



野菜たっぷり！

食物繊維の力で腹持ちgood!!

彩りサラダ

く梅たまねぎ
ドレッシングがけく

材料（4人分）

ブロッコリー・・・150g
カリフラワー・・・150g
パプリカ（黄）・・・30g
ミニトマト・・・8個
人参（蝶人参）・・・4個

梅
たまねぎドレ
ッシング

玉葱・・・中1/2個
はちみつ梅・・・1個（大きじ1程度）
砂糖・・・小さじ2
濃口しょうゆ・・・大きじ1と1/2
オリーブオイル・・・大きじ1
みりん・・・小さじ2
酢・・・大きじ1
レモン汁・・・大きじ1/2
かつお節・・・少々

野菜の下ごしらえ

- ① ブロッコリー、カリフラワー、パプリカを食べやすい大きさに切る。
⇒沸騰したお湯に入れて2～3分ほど茹で、冷水に入れて水を切っておく。
- ② トマトは水洗いしておく。
- ③ 人参を蝶人参にカットし、熱湯の中で10秒程くぐらせて冷水に取る。

ドレッシングをつくる

- ④ 玉葱をおろし金ですりおろし（ミキサーにかけても良い）レンジで1～2分加熱し冷ます。
- ⑤ はちみつ梅の種を取り、身の部分を包丁で細かく叩く。
- ⑥ Aと叩いた梅干し、玉葱をボウルに入れ、混ぜ合わせる。
- ⑦ 最後にかつお節をもみほぐしながら入れ、混ぜる。
- ⑧ 野菜を盛り付け、ドレッシングをまわしかけ、蝶人参を上飾る。



蝶人参の切り方は
別紙参照

Point

【野菜の加熱について】
・蒸したりレンジで加熱してもOK

作
り
方

栄養量：1人前

エネルギー：85kcal
たんぱく質：7.3g
脂質：3.8g
炭水化物：4.8g
食塩相当量：1.0g



鯖缶を使って
良質な脂質を摂る



出汁いらず 鯖缶味噌汁

材料（4人分）

さば水煮缶・・・1缶（身+汁：150g）
大根・・・・・・・・120g
人参・・・・・・・・60g
青葱・・・・・・・・20g
味噌・・・・・・・・20g
水・・・・・・・・400g -（鯖缶の汁の重量）

✓ Point

・味噌を入れたら沸騰させない！
味噌の風味が飛んでしまいます。



作り方

- ① 大根と人参を拍子木切り（厚さ1cm程度の四角柱）にする。
青葱は小口切りにする。
- ② 大根と人参を柔らかくなるまで茹でる。（レンジでも可）
- ③ 鯖缶を開けて身と汁に分け、身は食べやすい大きさに切る。
- ④ 鯖の汁と水を鍋に入れ沸かし、沸いたら火を止めて味噌を溶かし入れる。
- ⑤ 完成した汁の中に大根と人参、鯖の身を入れ、温める。
- ⑥ 盛り付けをして、青葱をトッピングしたら完成。

いちごの 豆乳ムース

栄養量：1人前

エネルギー：44kcal
たんぱく質：3.6g
脂質：1.3g
炭水化物：3.7g
食塩相当量：0.1g



ラカント使用

低カロリースイーツ

いちご豆乳ムース

冷凍いちご・・・150g
調整豆乳・・・150g
ラカント・・・大さじ3
A [ゼラチン・・・5g
水・・・大さじ2

レモンゼリー(トッピング)

水・・・100g
ラカント・・・大さじ3
レモン汁・・・小さじ2
B [ゼラチン・・・5g
水・・・大さじ2

材料
(4人分)

いちご豆乳ムースをつくる

- ① 水にゼラチンを入れ、ふやかしておく。
(A・Bそれぞれ同じタイミングでとくしておく)
- ② 鍋に豆乳、ラカント、Aを入れて弱火にかけ、ゼラチンが溶けたら火を止める。
- ③ ②の粗熱が取れたら、いちごと一緒にミキサーにかける。
- ④ 容器に入れて冷蔵庫で冷やし固める。

レモンゼリーをつくる

- ⑤ 鍋に水、ラカント、①で用意したBを入れ、弱火にかけ、ゼラチンが溶けたらレモン汁を入れて火を止める。
- ⑥ ⑤を四角い容器に入れて冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑦ レモンゼリーが固まったらサイコロ状にカットし、いちご豆乳ムースの上のにせる。

作り
方