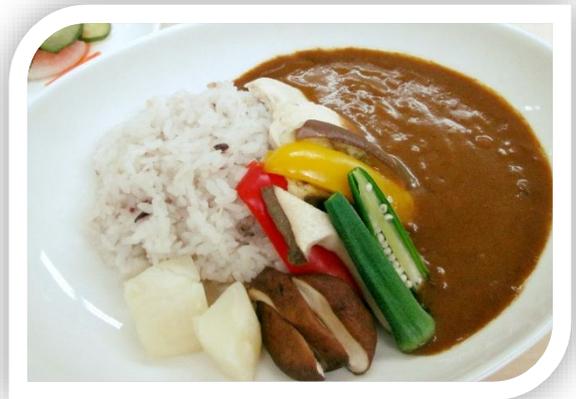


十三穀物ごはんと旬の夏野菜カレー 骨太有明鶏の低温蒸し添え

十三穀物ごはん	4人分
なす	1本
パプリカ(赤黄)	各1/4個
生しいたけ	4個
エリンギ	1本
オリーブオイル(野菜をグリルする時)	小さじ1
塩	ひとつまみ
じゃがいも	中一個
オクラ	4本
玉ねぎ	120g
オリーブオイル(玉ねぎを炒める時)	小さじ2
好みのカレールウ	4人分



1. 鶏肉は分量の塩をまぶして厚めのビニール袋に入れ、できるだけ空気を抜いて口を縛る。
2. お湯を沸かした鍋をホットプレートにのせて保温に設定し、肉の入った袋を鍋に投入する。袋が浮かないように重しをのせる。70℃のお湯に3時間つける。
3. 鍋から袋を引き上げそのまま冷まし、冷めてから輪切りにする。
4. なすは半分に切って縦に4つわりにする。パプリカは種へたをとって縦長に切る。生しいたけは石づきを取る。エリンギは縦に4つに裂く。じゃがいもは皮をむいて4つに切る。オクラはへたをとる。
5. なす、パプリカ、生しいたけ、エリンギはオリーブオイルをまぶして軽く塩を振り、グリルでしんなりしない程度に(5分くらい)焼く。じゃがいも、オクラはゆでる。

6. フライパンにオリーブオイルを熱し、粗みじん切りにした玉ねぎを加え、玉ねぎが半分量になるくらいまでよく炒める。
7. ⑥に分量の水とカレールウを加えて煮る。強いとろみが出るまで煮つめないこと。
8. 器にご飯を盛り、野菜、肉を盛りつけて⑦をかける。

佐賀県産野菜のピクルス

玉ねぎ	120 g
にんじん	40 g
きゅうり	40 g
大根	60 g
ミニトマト	4 個
白ワインビネガー	大さじ 1
酢	大さじ 2
砂糖	大さじ 1
水	300cc
塩	小さじ 1
たかのつめ	1/2 本



1. 野菜は大きめに切り、さっと湯通しする。調味料は合わせて煮立たせる。
2. ①が温かいうちにビニール袋に入れ、できるだけ空気を抜いて口を閉じて2晩置く。
3. ③を食べやすい大きさに切り分けて、ミニトマトと共に盛り付ける。

とうもろこしの冷製ポタージュ

とうもろこしの実のみ	120 g
玉ねぎ	40 g
サラダ油	小さじ 1 弱
コンソメ	2 g
水	120 c c
牛乳	80 c c
塩	1.5 g
きざみパセリ	少々



1. とうもろこしはゆでて実だけにする。
2. 玉ねぎは薄切りにして分量の油で炒めて冷ます。
3. ①②に水を加えてミキサーにかける。
4. 鍋に移して火にかけ、コンソメ、牛乳を加えて、塩で味を調えて、冷ます。
5. 器に盛り付けて、きざみパセリを飾る。

パインと佐賀県産トマトのゼリー(13個分)

生パイン(皮むき、芯とり)	150 g
トマト	250 g
砂糖	100 g
レモン汁	大さじ 1
水	200 c c
ゼラチン	24 g
水 (ゼラチンをふやかす時)	40 c c



1. パインは一口大にし、飾り用に小さい角切りをとっておく。トマトはへたをとってざく切りにする。
2. 飾り用のパイン以外をミキサーにかけ、裏ごしで漉す。
3. ゼラチンは分量の水でふやかしておく。
4. ②と砂糖、レモン汁、水を加えて火にかける。沸騰する直前に火から下ろし、③のゼラチンを混ぜて、裏ごしで漉す。
5. 型に流して冷やし固める。
6. 飾り用のパインを飾る。

もっとエネルギーを減らしたい方に

▶ 変えてみよう

- ・主食のごはんの量を減らすか、じゃがいもを除く
- ・カレーの野菜は油を使わず、素焼きにする
- ・カレールウを少なめにかける
- ・ゼリーを少量の生果物に変える



▶ ポイント

- ・体格に合った量の主食や主菜を食べましょう。
- ・調理に使う油脂類、砂糖類を減らすと手軽にエネルギーダウンできます。
- ・市販のカレールウは意外と高脂質です。カレー粉と塩で味付けしたスープカレー風にするとエネルギーダウンできます。

もっと減塩したい方に

▶ 変えてみよう

- ・カレーの野菜に塩をせずに、素材の味を楽しむ
- ・市販のカレールウを使わず、
カレー粉と塩で味をつけるか、ルウを少なめにかける
- ・ポタージュの量を減らすか焼きとうもろこし(調味料なし)に
- ・ピクルス液の塩を入れずに、甘酢漬けにする



▶ ポイント

- ・新鮮な野菜は焼くだけで素材のうまみを感じられ、塩味がなくてもおいしく食べられます。
- ・市販のカレールウは意外と高塩分です。無塩のカレー粉でスープカレー風に作ると塩の量を調整できるので、減塩しやすくなります。
- ・食べる量が多くなれば口に入る食塩分も多くなります。カレールウは少なめにかけましょう。どうしても普通に食べたい時は、他の食事で思い切り減塩しましょう。
- ・汁物は食塩分が多いので、食塩分の少ない料理に変えましょう。

たんぱく質を少なめにしたい方に

▶ 変えてみよう

- ・ カレーの肉を減らす
- ・ もっと厳しく制限する場合は、
主食のごはんを治療用特殊食品(低たんぱくごはん等)にする



▶ ポイント

- ・ 減塩ワンポイントとの組み合わせで、腎臓に負担のかかりにくい食事に調整できます。
- ・ ボリュームが減った分はたんぱく質を含まない食品(油、砂糖、でんぷん、特殊食品)で補いましょう。
たとえば、
 - カレーの野菜を油で揚げる。
 - カレーのごはんをバターライスにする。
 - ゼリーにホイップクリームをかける、さとうを粉あめに変える。
 - ピクルスの液でゆで春雨を和えて添える。

もっと軟らかめにしたい方に

▶ 変えてみよう

- ・ カレーの肉はひき肉で肉団子に
- ・ カレーの野菜は皮むき、小さめに切って軟らかくゆでるか蒸す
きのこは小さめに切る
きのこの中でもかみやすい舞茸に変える。野菜は小さめに切って、軟らかくゆでる
- ・ ピクルスの野菜は軟らかくゆでて漬け込む



▶ ポイント

- ・ なす、パプリカなどの皮はかたいので、皮をむくと食べやすくなります。
- ・ 肉団子は炒め玉ねぎなどのつなぎになる食品を使うと、軟らかく喉とおりがよくなります。

消化のよい食事にしたい方に

▶ 変えてみよう

- ・ カレーはスープ煮に変えてあっさり
- ・ 肉料理はひき肉で肉団子かそぼろ煮に
- ・ 野菜は小さめに切って軟らかくゆでる



▶ ポイント

- ・ 肉類はひき肉に、野菜は皮をむき、繊維を切るように小さめに切って軟らかくゆでる、煮ると消化がよくなります。
- ・ 油脂類は少なめに、また、カレーやからし等の香辛料、酢は刺激が強いので使うなら少量にします。

もっとエネルギーアップしたい方に

▶ 変えてみよう

- ・ カレーの肉や野菜を揚げる
- ・ ゼリーにホイップクリームをかける
- ・ 減らした分を間食で補う



▶ ポイント

- ・ 油は少ない量でエネルギーアップできます。生クリームも油が多いので、料理に少し加えるとなめらかにもなり、重宝します。
- ・ 間食には減らしたものを補いましょう。たとえば、今回のようにカレーライスがメインの時はごはんを減らすことが多いので、パンやおにぎりなど炭水化物を多く含むものを取りましょう。