



かんたんレシピ



NO.13～クリスマス料理～

エビピラフ
 ふわふわスープ
 フライドチキン
 レタスのさっぱりサラダ
 フチカップケーキ
 ～いちごのサンタ添え～



エビピラフ

～材料～
 (一人分)

米……………100g
 たまねぎ……………20g
 にんにく……………0.5g
 赤パプリカ……………15g
 チンゲン菜……………15g
 むきえび……………15g
 バター……………2g
 塩……………0.3g
 こしょう……………適量
 白ワイン……………7.5g
 水……………92.5g
 コンソメ……………1g



エビピラフの栄養価	
エネルギー	404kcal
たんぱく質	8.9g
水分	193.1g
塩分	0.8g
カリウム	215mg
リン	133mg

- 作り方 ①米はといでざるにあげておきます。(浸水はしません。)
 ②たまねぎ、にんにくはみじん切り、赤パプリカは1cm角に切ります。
 ③チンゲン菜は下ゆでし、水気を絞って1cm角に切ります。
 ④フライパンを熱しバターを入れ、玉ねぎとにんにくを炒めます。
 ⑤玉ねぎが透き通ってきたら、えびとパプリカを加えて炒め、えびに火が通ったら、塩、こしょう、白ワインを入れてすぐに火からおろし、えびは別皿に取り除いておきます。



⑥炊飯器に⑤と水（ワインの分を減らした分量）、コンソメを入れ、炊飯します。

⑦炊きあがったところへ、チンゲン菜を混ぜ、えびを飾ってできあがりです。

一口メモ

クリスマス料理なので、赤色のパプリカと緑色のチンゲン菜を使いましたが、好きな野菜やお肉などで様々なアレンジができます。ツナ缶とコーンや、トマトを刻んで入れたり、カレー粉やサフランなどを加えてもおいしく作ることができます。

ふわふわスープ

～材料～
(一人分)

- れんこん……………20g
- しめじ……………10g
- 人参……………10g
- 水……………70g
- A { コンソメ……………1g
- 酒……………5g
- 減塩醤油……………1.5g
- 乾燥パセリ……………適量



スープの栄養価	
エネルギー	27kcal
たんぱく質	1.0g
水分	109.7g
塩分	0.5g
カリウム	163mg
リン	28mg

作り方

- ①れんこんは皮をむき、水につけアクを抜きます。
- ②人参は皮をむいて、短冊切りにします。
- ③しめじは石づきを切り落とし、小房に分けます。
- ④鍋に水を入れ火にかけ、人参、しめじを加えて煮ます。
人参がやわらかくなったらAの調味料を入れ煮ます。
- ⑤れんこんの水気を切ってから、すりおろして④の鍋に加えます。
- ⑥とろみがついたら器に盛り、パセリを上を振ってできあがりです。



一口メモ

れんこんはアクが強い野菜で、切り口は空気に触れるとすぐに黒ずみますので、皮をむいたらすぐに水に漬けます。酸味が気にならない料理の時は、酢水にさらすとより白く仕上がります。

れんこんの栄養成分はおもに糖質で、でんぷんやムチン質という粘り気の成分が特有の歯ざわりを持たせています。ビタミンCが豊富であり、大抵のビタミンCは熱に弱いのですが、れんこんはでんぷん質が多いために、加熱しても相当量のビタミンCが残ります。また食物繊維も多く、腸の働きを活発にして便秘を解消する働きもあります。

フライドチキン

～材料～
(一人分)



鶏肉の手羽先……………2本60g
牛乳……………10g
卵……………8g
小麦粉……………10g
粗挽きこしょう……適量
オールスパイス……0.5g
塩……………0.5g
サラダ油（揚げ油）…8g



フライドチキンの栄養価

エネルギー	262kcal
たんぱく質	12.7g
水分	56.6g
塩分	0.6g
カリウム	159mg
リン	92mg

- 作り方**
- ①手羽先の水気を取り、チューリップの形にします。（※下の写真参照）
 - ②卵を割りほぐし、牛乳と合わせておきます。
 - ③②とは別のボールに、小麦粉、こしょう、オールスパイス、塩を混ぜておきます。
 - ④手羽先を②に浸したあと、③を付けます。これを2回くり返します。
 - ⑤200℃の油で、暗めの茶色の状態になるまで10～12分くらい揚げます。
 - ⑥持ち手にアルミホイルを巻いてできあがりです。

<手羽先のチューリップの作り方>



①手羽先を皮を下にして置きます。



②一度関節部でボキッと折り曲げて骨の間に包丁を入れて切り落とします



③骨と骨の間に包丁を入れます。



④手羽先を立てて、小さい骨についている肉から下にそいでいきます。



⑤小さい骨は必要ないので取ってしまいます。



⑥大きい骨についている肉は、この写真のように手で握って下へ下します。



⑦形を整えて、手羽先のチューリップの出来上がりです。



一口メモ 『オールスパイス』とは香辛料のひとつで、シナモン、クローブ、ナツメグを合わせたような香りをもつ事から、この名がつけられたといわれています。辛い味や甘い味にも合い、肉料理、シチュー、スープ、ソース、マリネ、ケーキなどにも使われています。こしょうのような辛味はありませんが、さわやかな芳香と甘味とほろ苦さを兼ね備え、一人三役の働きをする香辛料です。

レタスのさっぱりサラダ

～材料～
 (一人分) リーフレタス……………25g
 生レモン……………5g
 ポッカレモン……………2g
 砂糖……………1g



サラダの栄養価	
エネルギー	11kcal
たんぱく質	0.2g
水分	30.1g
塩分	0g
カリウム	59mg
リン	7mg

作り方 ①レタスは水に浸したあと水気を切り、手で食べやすい大きさにちぎります。
 ②レモンは皮をむき薄く輪切りにし、4等分に切ります。
 ③ボールで①と②にポッカレモンを加えて混ぜ、さらに砂糖を入れて混ぜてできあがりです。

一口メモ 毎日のお食事の中で「塩分」を控えることは大切です。塩分を摂りすぎると、体液の調整をするために体が自然に水分を欲しくなり余計に飲んでしまいます。その結果、血管の中の水分量が増え、血圧の上昇やむくみの原因になっていきます。今回のサラダのように塩を一切使わなくてもレモンの酸味が素材の味を引き立たせ、野菜をおいしく食べることができますので、ご家庭でも酸味を上手に使う食事を楽しみましょう。



プチカップケーキ～いちごのサンタ添え～

～材料～
 (一人分) ホットケーキミックス……………10g
 牛乳……………7g
 砂糖……………2g
 卵……………3.5g
 粉砂糖(飾り用)……………1g
 A { いちご……………15g (1ヶ)
 生クリーム(植物性脂肪)……………15g
 砂糖……………1g
 黒ごま……………2粒



カップケーキの栄養価	
エネルギー	120kcal
たんぱく質	1.7g
水分	28.4g
塩分	0.1g
カリウム	74mg
リン	42mg



作り方 ～プチカップケーキ編～

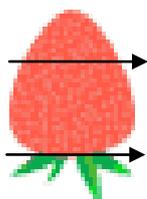
- ①オーブンを 180℃に予熱しておきます。
- ②ホットケーキミックスに牛乳、砂糖、卵を入れよく混ぜます。
- ③②をスプーンですくって型に入れ、少し上から落とし中の空気を抜きます。
- ④180℃のオーブンで15分程度焼きます。
- ⑤焼きあがったら網などの上に置き冷まします。
- ⑥ある程度熱がとれたら、上に粉砂糖をふりかけます。

～いちごのサンタ編～Aの材料で作ります



- ① 生クリームを泡立ててホイップクリームを作ります。生クリームが7分立てくらいになったら砂糖を混ぜ、さらに泡立て角が立つくらいの固さにします。（※左の写真参照）
- ② いちごのヘタの部分を中心に切り、いちごが逆さまに立つようにします。
- ③ いちごのとがっている部分から1/3位を横に切ります。
- ④ 切ったいちごの間にスプーンを使って生クリームをのせます。この部分が顔になります。
- ⑤ 黒ゴマで目をつけ、ホイップクリームでサンタの帽子の先と洋服のボタンの飾りをつけてできあがりです。（※左下の写真参照）

③で切る所



②で切る所

一口メモ このカップケーキのレシピ1人分は、Sサイズのマフィンカップ1ヶ分です。

1つのボールに材料を全て入れて生地ができてしまうので手軽に作ることができます。いちごのサンタの帽子やボタンの飾りつけをする時は、つま楊枝を使うと細かい作業が行いやすいです。今回は栄養価に余裕がありましたので牛乳を使用していますが、リンが気になる方は牛乳を水に代えてもおいしくできますのでお試しください。



1食当りの栄養価

1個あたり - kcal	タンパク質 g	水分 g	カリウム mg	リン mg	塩分 g
824	24.5	417.9	670	302	2.0

北彩都病院 栄養科

