

# 加藤さんちの食卓実習 No.10

2009.10

加藤内科医院



ひじきご飯は塩分控えめですが、鶏肉とねぎで風味豊かに。  
ひじきでかさが増えるのでお腹も満足。  
豆腐や果物もひと手間加えておいしいお料理に！  
おもてなしにもどうぞ。

低脂肪で、カリウム、食物せんいはしっかり取れます。  
糖尿病の方だけでなく、コレステロールや血圧が気になる方にもお勧めのメニューです。

この料理 1 人前の栄養価

献立	エネルギー(kcal)	食塩相当量(g)	食物せんい(g)
ひじきと鶏肉の混ぜご飯	349 kcal	0.9g	2.9g
豆腐の茶きん蒸し	89 kcal	1.1g	1.6g
おろしあえ	74 kcal	0.7g	2.4g
合計	512 kcal	2.7g	6.9g

## ひじきと鶏肉の混ぜご飯

土鍋で、ふっくらおいしい  
ご飯が炊けます！

材料(4人分)

- ・米 2合
- ・水 440cc
- ・ひじき もどして 160g (乾燥 15~20g)
- ・鶏ひき肉 80g
- ・サラダ油 小さじ2

- ・薄口しょうゆ 大さじ1
- ・白ねぎ(みじん切り) 1/2本(50g)

### 作り方

米を研ぎ、土鍋に入れ、分量の水を加え30分おく。  
ひじきは戻し、ざるに上げ水けをきっておく。鶏肉は熱湯にさっとくぐらせる。  
フライパンに油を熱し、ひじきと鶏肉を炒め、火が通ったら薄口しょうゆを加え混ぜる。  
に をのせて強火にかける。  
沸騰したら中火にして10分煮、火を止めて10分間蒸らす。  
みじん切りのねぎを加え混ぜる。

炊飯器でもできますが、土鍋でも、ふっくらとおいしいご飯が炊けますよ。  
ぜひお試し下さい。

## 豆腐の茶きん蒸し

### 材料（4人分）

・もめん豆腐	1丁(300g)	あん		
b {	大和芋(すりおろす)	40g	・だし	2カップ
	卵白	1個分(30g)	・みりん	小さじ2/3
	塩	小1/3(2g)	・薄口しょうゆ	小さじ1
	うす口しょうゆ	小1/2(3g)	・塩	少々
・にんじん	薄い輪切り12枚	[	かたくり粉	大1
・しめじ	40g		水	大1
・おろしわさび	適量			

### 作り方

豆腐は、ふきんかペーパータオルで包み、皿などで重石をして10分ほどおき、耳たぶくらいのかたさになるまで水けをきる。

をフードプロセッサーに入れ、bを加えてなめらかに攪拌する。

(フードプロセッサーがなければ、すり鉢でなめらかになるまでです。)

(ひじきご飯の残りのひじきや、型抜きで残ったにんじんを千切りにしてまぜても良い。)

口の広い湯呑み茶わんを4個用意し、内側にラップを敷き、を等分に入れる。ラップの周囲をつまんで茶きんの形にし、口を輪ゴムなどで縛る。

蒸気の上上がった蒸し器に茶わんごと入れ、中火で8分蒸す。あら熱をとってラップをはずす。

しめじは、小房に分け、にんじんは型で抜く。

なべにだしを入れて火にかけ、にんじん、しめじを入れて煮、調味料を加え、水溶きかたくり粉を入れてとろみをつける。

器にを盛り、をかけ、わさびを添える。

蒸し器がないときは、鍋に水を2～3cm深さまで注ぎ、を茶わんごと入れ、ふたをして強火にかけ、煮立ったらごく弱火にして5～6分蒸す。

## おろしあえ

### 材料（4人分）

・なめこ	1/2袋(50g)	大根	10cmくらい(300g)	
・柿	1/2個(正味100g)	c {	酢	大さじ3
・りんご	1/2個(正味140g)		砂糖	大さじ2
・きゅうり	1/2本(正味50g)		塩	小さじ1/2

### 作り方

なめこはふり洗いし、熱湯に入れゆがいてざるにあげておく。

きゅうりは、輪切りにし塩少々(分量外)ふりかけ、水がでたらギュッと絞っておく。

柿は皮をむき、りんごは芯を取り皮つきのまま、いちよう切りにする。

(りんごは塩水にさらしざるにあげておく)

大根はおろし、軽く水をきっておく。(ざるにあげて自然に水がきれるくらい)

cをよく混ぜておき、食べる直前に～と和える。