涼しげで夏にぴったり★彡

更紗寄せ寒天

更紗（さらさ）とは、色とりどりの布織物のこと。彩り鮮やかな夏野菜を更紗のように寒天で固め、冷たくさっぱりと食べられる、見た目も華やかな夏にぴったりの一品です。
手軽に作ることができ、中の具材もアレンジしやすいので、オリジナルの更紗寄せ寒天を作ってみてはいかがでしょうか。

栄養価（1 人あたり）

エネルギー 32kcal、たんぱく質 2.1g、脂質 1.8g、炭水化物 2.3g、食物繊維 0.6g、塩分 0.6g

材料（４人分）

食材名	分量	目安量
卵	50ｇ	(M サイズ１個)
油	2ｇ	(小さじ 1/2)
オクラ	30ｇ	(3～4 本)
トマト	60ｇ	(1/3～1/2 個)
粉寒天	2ｇ	(小さじ 1)
水	250 ml	(１と 1/4 カップ)
タレ		
★ レモン果汁	4ｇ	(小さじ１弱)
★ 酢	12ｇ	(大さじ１弱)
★ しょうゆ	16ｇ	(大さじ１弱)

火を使わないレンジ調理方法です。
600W のレンジを想定していますが、加熱時間は適宜調整してください。
また、電子レンジ調理は取り出す際にやけどに注意してください。

基本の作り方

① フライパンに油を薄く敷き、溶き卵を入れて菜箸などで
写真Ａ かき混ぜながら中火で加熱し炒り卵を作る。粗熱をとっておく。

② オクラは写真のようにガクをとって*1、板ずり*2をする。
写真Ａ 熱湯で２分ほど茹で、冷水にとる。
冷めたら水から上げて水気を切り、５㎜程の薄さに切る。

*1
ヘタの先端を切り落とす、ヘタと実の境目の部分を包丁でぐるりと１周薄くむく

*2
ⅰ）オクラに塩（分量外）を振る
ⅱ）矢印のように手を動かし、まな板にこする
→ うぶ毛が取れ、色鮮やかな仕上がりに！

③ トマトは洗ってヘタを取り、1cm 程度の角切りにする。
写真Ａ

④ 粉寒天と水を鍋に入れ、鍋底の方から混ぜながら火にかける。沸騰したら弱火にし、透明になるまで 2～3分煮溶かし、火からおろして粗熱をとっておく。
（使用する寒天の添付文書を確認し、加熱時間は調整してください）

⑤ 容器（写真は 7.5cm×15cm×8cm）に、①卵→②オクラ→
写真Ｂ ③トマトの順で入れ、④の寒天液を端から静かに流し込む。

⑥ 冷蔵庫で 2～3 時間程度冷やし固める。★を混ぜたタレも冷やしておく。固まったら４等分に切り分け、器に盛りタレをかける。

電子レンジ調理

① 耐熱容器に卵を溶きほぐし、油を加えて 3 分加熱、一度取り出してほぐすようにかき混ぜ、更に１分加熱する。

② 左記と同様に下処理をしたオクラを耐熱容器に並べ、ラップをして30秒加熱する。

③ 基本の作り方と同じ（左記）

④ 耐熱容器に粉寒天と水を入れかき混ぜる。3 分加熱し、一度取り出して特に底のほうをよくかき混ぜ、更に 1 分加熱する。レンジから取り出しよく混ぜる。

⑤⑥ 基本の作り方と同じ（左記）

写真Ａ 下ごしらえした材料
①卵　②オクラ　③トマト

写真Ｂ 容器に入れた様子

※無断転用・引用禁止！

東京科学大学病院　臨床栄養部

エネルギー制限・脂質制限

この料理のエネルギーや脂質は多くありませんが、炒り卵を作るとき、フッ素加工のフライパンで油を敷かずに作るか、レンジ調理の際に油を入れずに加熱をすると、よりエネルギーと脂質を抑えることができます。

油なしで作った場合（1 人分）：エネルギー27kcal（- 5kcal）、脂質 1.3g（- 0.5g）

塩分制限

寒天を溶かす水を出汁に変更することで、タレをかけない、あるいは少なくしても美味しく食べることができます。

※顆粒出汁は塩分が入っている製品が多いため要注意！無塩の製品を使うかカツオ節や昆布でとった出汁がオススメです。

たれを半分にした場合（1 人分）：塩分 0.3g（- 0.3g）

たんぱく質制限

この料理のたんぱく質は多くありませんが、卵を錦糸卵[*3]にすると嵩（かさ）が増すため、半分程度の卵の量で作ることができます。※エネルギーも減るため、油の量はそのままで OK。

＊3　錦糸卵の作り方は Vol.10 ちらし寿司を参照。

卵を半分にした場合（1 人分）：たんぱく質 1.3ｇ（- 0.8g）、エネルギー23kcal（- 9kcal）

低栄養

- 炒り卵を作るときの油を多めにしてエネルギーアップ

  油を倍量にした場合（1 人分）：エネルギー37kcal（+ 5kcal）

- タレに油を足してエネルギーアップ

  油（オリーブオイル、ごま油など）小さじ 1（4g）：エネルギー68kcal（+ 36kcal）

- 卵入り寒天と具材のひと工夫で量を増やさずエネルギー＆たんぱく質アップ

  基本の作り方 ④の手順で、寒天が溶けたら火を強め、煮立った寒天液に油 2g を混ぜた溶き卵（1 個分）を入れ、卵入り（かきたま）の寒天液にします。

  卵入り寒天液に、かに風味かまぼこ（かにかま）、枝豆、トマトを入れて作った場合（1 人分）：エネルギー 44kcal（+ 12kcal）、たんぱく質 3.5ｇ（+ 1.4g）

  1 人分の目安量）
  枝豆 10 粒（6~7g）あたり エネルギー8kcal、たんぱく質 0.7g
  かにかま 1 本（10g）あたり　エネルギー9kcal、たんぱく質 1.2g（製品によって異なる）

もっと手軽に！

- ⑤の段階で、小鉢に入れて冷やし固めると、切り分ける作業を省くことができます。
- タレは、ポン酢しょうゆでも代用可。
  ポン酢しょうゆ小さじ 2（12g）で同じ塩分量（0.6g）になります。

アレンジ例

- トマトはミニトマトをくし切りにしても OK。
- オクラの代わりに、きゅうりの角切りや、さやからむいた枝豆を用いてもおいしいです
- コーンを入れると歯ごたえや甘みも加わり、味や彩りの変化を楽しめます。
- 角切りや割いたかにかまを使っても美味しく食べることができます。

お好みの野菜や具材でどうぞ！

※無断転用・引用禁止！

東京科学大学病院　臨床栄養部