



栄養価 (1人分)	
エネルギー	334kcal
たんぱく質	32.4g
脂質	8.6g
炭水化物	35.7g
糖質	30.1g
食物繊維	5.6g
食塩相当量	2.4g

## セツカル～色とりどりの～タッカルビ風

チーズタッカルビは辛みの強い料理ですが、IBD患者さんに対応し辛さを抑え、味変できるようにしました。また見た目が派手で食欲が増すように考え、お肉の種類や入れる野菜を工夫しました。

### 材料 (2人分)

#### 緑

鶏むね肉 (皮なし)	120g (30g×4枚)
ブロッコリー	20g
ほうれん草	40g
長葱	10g
☆ブラックペッパー	0.02g (少々)
☆みそ	18g (大さじ1)
☆ごま油	1g (少々)
☆砂糖	6g (小さじ2)
☆おろしにんにく	2g (適量)

#### 赤

大豆肉乾燥フィレ	30g
鶏ガラスープの素	0.8g (少々)
甜麵醬	20g
カットトマト缶	28g
ミニトマト	60g (4個)
赤パプリカ	40g
人参	20g
紫玉ねぎ	6g

#### トッピング

モッツアレラチーズ	40g
カッテージチーズ (うらごし)	40g
餅 (しゃぶしゃぶ用)	48g (4枚)
バルサミコ酢	5g (小さじ1)

### 手順

- 1 **〈緑〉** ブロッコリーは小さめの房に分ける。ほうれん草は3～5cmくらいにカット、長葱は細めの斜め切りにしておく。
- 2 ☆の調味料を合わせておく。
- 3 鶏肉はフッ素樹脂加工のフライパンで焼き目がつくまで焼き、**1**の野菜をのせ、**2**の合わせ調味料をかけて、軽く混ぜ、ふたをして1分程度蒸し焼きにする。蒸し上がったなら耐熱容器に移し、片側に寄せておく。
- 4 **〈赤〉** 大豆肉は袋の説明書きの通りに戻しておく。
- 5 トマトは湯剥き、赤パプリカ・人参は細めの短冊切り、紫玉ねぎは10mm程度のスライスにしておく。
- 6 フライパンにカットトマトを入れ火にかけ ふつふつとしてきたら**4**、**5**を入れて熱を通す。鶏ガラスープの素、甜面醬を加えてひと煮立ちさせる。**3**の耐熱容器の反対側に移す。
- 7 **〈トッピング〉** 餅を砕き、モッツアレラチーズ、カッテージチーズと混ぜ合わせておく。
- 8 **緑**、**赤**の具材が盛り付けられた耐熱容器に**7**のチーズを振りかけ、オーブントースターで焼く。チーズがとろけてきたら出来上がりです。

※食物繊維が気になる方は、野菜は繊維を断ち切るようにカット、トマトは湯剥き、ほうれん草は葉先を使用してください。みそはお好みのものでOKです。

### エームサービス株式会社からのコメント

セツカルとは、ハングル語で「色、色彩」を表します。学生の皆さんとレンビアイデアを練るなかで、「IBD患者様にいろんな色や味を楽しんでいただく！」という夢も詰め込んでいます。食べ進めた最後には、バルサミコ酢でさっぱり味、「びっくり味変」の工夫を凝らしました。見た目は韓国風、味は和食からイタリアンまで一度に楽しめます。オーブントースターがない場合は電子レンジにかけても、アルミホイルでふたをしてフライパンで蒸し焼きにしてもOKです。

### 太田裕子先生のワンポイントアドバイス

大豆肉は特に最近、肉の代替えとしていろいろところで見かけるようになりました。乾燥したもののからそのまま使用できるものも販売されています。高たん白で脂肪が少なく保存もしやすいので便利な食品です。しかし大豆からできているので食物繊維も多く含まれます。不溶性繊維が多いので狭窄がある、または腸の炎症が強い方は豆腐に替える方がよいでしょう。