

第12回 日本腎栄養代謝研究会 レシピコンテスト

氏名：大里寿江

所属：(医) 腎愛会だてクリニック
栄養科

部門① 保存期

低たんぱく主食食品を美味しく食べるレシピ

動たん比84%

ランチ気分でトマトリゾット♡



栄養成分(1人分あたり)

- エネルギー： 600 (kcal)
- たんぱく質： 11.5 (g)
- カリウム： 433 (mg)
- リン： 184 (mg)
- 食塩： 1.8 (g)

作業時間 20 (分)

価格(1食あたり) 350 (円)

材料・作り方

材料

【ランチ気分でトマトリゾット】

- 低タンパクご飯 180g
- 玉ねぎ 20g
- 有塩バター 10g
- ホールトマト缶 40g
- ツナ油漬缶 30g
- 大豆水煮缶 20g
- コンソメ 2g
- こしょう 少々
- 粉チーズ 3g
- 白ワイン (あれば) 少々
- 水 70cc

【かんたんゆず風味ピクルス】

- 大根 30g
- 人参 20g
- きゅうり 20g
- 砂糖 5g
- 酢 5g
- 塩 0.2g
- ゆずの皮 少々

作り方

【ランチ気分でトマトリゾット】

- ①玉ねぎは皮をむいてみじん切りにする。
- ②パック入り低たんぱくご飯をレンジで2分加熱する。(500W)
- ③フライパンにバターとたまねぎを入れて炒める。
- ④③にホールトマト缶、コンソメ、ツナ缶、白ワイン、水を入れて弱火でひと煮立ちさせる。
- ⑤④に温めた低たんぱくご飯を入れて弱火でほぐしながら具材と混ぜる。
- ⑥最後に大豆の水煮缶、こしょうを入れてかるく混ぜ、器に盛り、粉チーズ、パセリをかける。

【かんたんゆず風味ピクルス】

- ①大根、人参は皮をむいて拍子切り。
- ②①を沸騰した湯で1分ゆでざるにあけ冷ます。
- ③きゅうりを拍子切りにする。
- ④砂糖・酢・塩・ゆずの皮を合わせ②③をつけ10分おく。

アピールポイント

1. 魚、大豆、野菜など1食にでバランスよくとることができます。
2. 缶詰中心のメニューなので、いつでも簡単！
3. チーズは、塩分、リンも多いのですが、少量の粉チーズならOK！
4. 低たんぱくご飯は、冷めると固くなる、美味しくなくなるとの声もききますが、スープジャーに入れれば、お弁当にもOK！
5. 市販の粉末スープの素(トマトポタージュ、きのこポタージュなど)を使うともっと簡単！

