

第12回 日本腎栄養代謝研究会 レシピコンテスト

氏名：新井 香奈

所属：成木長生病院

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62%

食欲そそる彩りゆめキンパ



栄養成分(1人分あたり)

- エネルギー： 602 (kcal)
- たんぱく質： 11.6 (g)
- カリウム： 431 (mg)
- リン： 183 (mg)
- 食塩： 1.8 (g)

作業時間 40 (分)

価格(1食あたり) 410 (円)

材料・作り方

材料

【食欲そそる彩りゆめキンパ】

ゆめごはん1/35	180g
ごま油	3g
牛肩ロース肉	35g
減塩醤油	小1
本みりん	小1
A 卵	1/2個
A 中華だし汁	小1
A 砂糖	2g
サラダ油	2g
B ほうれん草(ゆで)	20g
B ごま油	1g
B 塩	0.1g
C にんじん	5g
C 塩	0.1g
大豆もやし	20g
白菜キムチ	30g
焼きのり	1枚(3g)
いりごま	3g

【大根のさっぱり漬け】

紅しぐれ大根	30g
塩	0.2g
酢	小1
砂糖	2g

作り方

【彩りゆめキンパ】

- ①ゆめごはんはレンジで500w2分温める。
- ②①にごま油3gを加え混ぜ、冷ましておく。
- ③牛肩ロース肉に減塩醤油と本みりんを加え、フライパンで水分がなくなるまで混ぜながら加熱する。
- ④ボウルにAを入れてよく混ぜ、玉子焼き器にサラダ油を熱し、だし巻き卵を焼き、冷めたら棒状に切る。
- ⑤にんじんは千切りにしさっと茹でる。
- ⑥大豆もやしは2分茹でてざるにあげ、水気を絞る。
- ⑦B、Cはそれぞれ和えておく。
- ⑧焼きのりを約12×23cmの長方形になるように、カットしてつなげ、巻き簾にのせる。奥1cmを残して②を広げてのせる。
- ⑨手前に③④⑥⑦、白菜キムチを重ねてのせ、巻き簾で巻き、形がなじむまでしばらくおく。
- ⑩食べやすい幅にカットし、いりごまをふる。

【大根のさっぱり漬け】

- ①紅しぐれ大根は皮をむき、薄いいちょう切りにして塩をふる。
- ②水気を絞り、酢と砂糖に30分以上漬けておく。

アピールポイント

・低たんぱく主食食品のゆめごはん1/35を使用することで、主食(ご飯)からのたんぱく質を0.13gに抑え、一般的なキンパに使用する具材とほぼ同量の肉や卵を使用し、食べ応えと美味しさを実現しました。

・主食にごま油を混ぜるキンパは、その香りとコクで、低たんぱくご飯を美味しく食べるのにピッタリです。また、具材の彩りや食感、焼きのりの香りと、キムチの辛味が食欲をそそります。五感で楽しめ、塩分を控えても美味しく召し上がることができるのもおすすめポイントです。