

# 第12回 日本腎栄養代謝研究会 レシピコンテスト

氏名：石伏 穰

所属：京都栄養医療専門学校

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63.9%

## 真夏に打ち勝て！！夏の彩りプレート



### 栄養成分(1人分あたり)

- エネルギー： 601 (kcal)
- たんぱく質： 11.9 (g)
- カリウム： 575 (mg)
- リン： 228 (mg)
- 食塩： 1.6 (g)

作業時間 40 (分)

価格(1食あたり) 500 (円)

### 材料・作り方

#### 材料

【茶巾寿司・えだまめおにぎり】

##### <茶巾寿司>

・たまご	20g
・片栗粉	0.5g
・サラダ油	1g
・ゆめごはん1/35	40g
・炒りごま	0.5g
・しそ	0.2g
・穀物酢	4g
・砂糖	1.3g
・昆布茶	0.3g
・糸みつば	1.5g

##### <えだまめおにぎり>

・えだまめ	20g
・ゆめごはん1/35	80g
・食塩	0.3g

【たまねぎとブロッコリーのマリネ・彩り焼売  
ごま団子・ぶっかけそうめん】

##### <たまねぎとブロッコリーのマリネ>

・たまねぎ	15g
・ブロッコリー	25g
・しめじ	10g
・赤パプリカ	10g
・にんにく	1g
・オリーブ油	3g
・チキンコンソメ	1g
・穀物酢	8g
・こしょう	0.1g

##### <彩り焼売>

・豚肉ひき肉	20g
・長いも	5g
・しょうが	5g
・にんにく	3g
・食塩	0.1g
・キャベツ	10g
・にんじん	10g
・片栗粉	0.8g

##### <ごま団子>

・ゆめごはん1/35	60g
・こしあん	10g
・炒りごま	5g

##### <ぶっかけそうめん>

・げんたそうめん	15g
・オクラ	5g
・かつおぶし	0.2g
・げんたつゆ	6g
・水	45g

#### 作り方

【茶巾寿司・えだまめおにぎり】

##### <茶巾寿司>

- ①しそは1cm切りにする。
- ②低たんぱくごはんを表示通りに電子レンジで温め、バックから取り出してボウルに移す。熱いうちに(A)を加え、冷ましながらか切るように混ぜる。
- ③2のボウルに炒りごまとしそを入れて混ぜ合わせ、ラップで丸いおにぎりにする。
- ④鍋に水溶き片栗粉を加えて混ぜ、サラダ油を引いたフライパンで焼焼き卵を作る。
- ⑤ラップに焼焼き卵を敷き、卵の中央におにぎりを置いて折りたたむように包み、三つ葉で飾って、飾る。

##### <えだまめおにぎり>

- ①えだまめは、熱湯で2分30秒茹でる。
- ②1がゆであがったら、えだまめをざるにあけ、粗熱をとり、塩をほんのりまぶす。
- ③低たんぱくごはんを表示通りに電子レンジで温め、バックから取り出してボウルに入れる。
- ④のえだまめを混ぜ込み、ラップで丸く餅る。

【たまねぎとブロッコリーのマリネ・彩り焼売  
ごま団子・ぶっかけそうめん】

##### <たまねぎとブロッコリーのマリネ>

- ①たまねぎ、パプリカを薄切り、ブロッコリーは小房に、しめじを3cm幅に切る。
- ②ブロッコリーを熱湯でさっと茹で、ざるに上げ冷ましておく。
- ③小さな鍋で酢を温め、チキンコンソメ、こしょうを加え、よく混ぜ合わせ調味液を作る。
- ④フライパンにオリーブオイルを引き、にんにくを加え、香りが立ってきたらたまねぎ、パプリカ、冷ましめじを加えてさらに炒める。最後にブロッコリーを加えて全体をなじませるように混ぜ合わせながら軽く炒める。
- ⑤パットに(A)をあげ、③の調味液を加えて全体をなじませながら粗熱をとる。
- ⑥粗熱が取れたら冷罌庫に入れて冷やす。

##### <彩り焼売>

- ①豚ひき肉とすりおろした長芋としょうが、にんにく、塩を加えて混ぜ合わせる。1人2個を目安に分け、スプーンを使用して団子状に丸める。
- ②キャベツと人参を千切りにして熱湯で1分茹でた後に水気を拭き取り、片栗粉をまぶす。
- ③丸めた豚肉あん1個を②のキャベツで包み、残りを人参で包む。お皿に並べて、スチームコンベクションで約6分蒸す。
- ④お皿に盛りつける。

##### <ごま団子>

- ①低たんぱくごはんを表示通りに電子レンジで温め、バックから出し丸める。(1人20個×3個)
- ②こしあんを丸める。(1人5g×3個)
- ③ごまをフライパンで炒る。
- ④②を①で包んでいく。
- ⑤③を④にはぶし付ける。

##### <ぶっかけそうめん>

- ①鍋で、凍結をお湯で茹でる。流水でしっかりと洗い水気を切る。
- ②オクラを茹でて小口切りにする。
- ③げんたつゆと水を合わせる。
- ④器に盛り、最後にオクラと野菜を飾る。

### アピールポイント

一口サイズで **パクツ** と食べられ

彩り野菜の **カラフル** な見た目 **美味しい!**

たんぱく制限のある方だけでなく、

＼ **すべての人が満足できます** ！