

第12回 日本腎栄養代謝研究会 レシピコンテスト

氏名：関 裕実子

所属：(医) 愛仁会
明石医療センター栄養管理科

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63%

おこげあんかけ



栄養成分(1人分あたり)

- エネルギー： 599 (kcal)
- たんぱく質： 11 (g)
- カリウム： 406 (mg)
- リン： 174 (mg)
- 食塩： 1.9 (g)

作業時間 25 (分)

価格(1食あたり) 300 (円)

材料・作り方

材料

【おこげあんかけ】1食分

| | |
|-------------|-------|
| キッセイ夢ごはん1/5 | 120g |
| 油(揚げ油)吸油分 | 4g |
| ブラックタイガー | 20g |
| 豚もも肉薄切り | 15g |
| 乾燥湯葉 | 2g |
| にら | 15g |
| 人参 | 5g |
| キャベツ | 30g |
| きくらげ | 0.5g |
| ごま油 | 4g |
| 顆粒中華だし★ | 2.5g |
| 濃口醤油★ | 1.5g |
| 日本酒★ | 2g |
| こしょう★ | 0.1g |
| 片栗粉★ | 1g |
| 水★ | 100ml |

【さっぱりキャベツ】1食分

| | |
|-------|------|
| キャベツ | 50g |
| ごま油 | 2g |
| 米酢 | 6g |
| 砂糖 | 2g |
| 塩 | 0.4g |
| 乾燥唐辛子 | 0.2g |

作り方

【おこげあんかけ】

- ①乾燥湯葉、きくらげは水戻しして干切りにする。
- ②ブラックタイガーの殻をむき、背ワタを取る。片栗粉小さじ1(分量外)を溶いた水で洗い、汚れと臭いを取る。
- ③豚もも肉は3cm長さに切る。
- ④にらは3cm長さ、人参・キャベツは3cm長さでにらの幅に合わせて切る。
- ⑤★印を混ぜ合わせておく。
- ⑥夢ごはんをレンジで温め、きつね色になるまで揚げて器に盛る。
- ⑦フライパンにごま油をひき、①～④を炒め、火が通ったら⑤をかけてひと煮立ちする。
- ⑧⑦を⑥にかける。

【さっぱりキャベツ】

- ①キャベツを2cm角に切ってしんなりするまでゆでる。
- ②乾燥唐辛子を小口切りにする。
- ③①が熱いうちに調味料と②を混ぜ合わせる。
- ④①～③を小袋に入れ、空気が入らないよう密閉し、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。

食感いろいろ！ホット&クールで食欲増進！



おこげあんかけは、シャキッと辛みがある夏にらの他、食感の違う食材を多種類使う&こんがり揚げることでいろんな歯ざわりが楽しめます。表面パリッと中はモチモチ～！

さっぱりキャベツは常備菜に最適！キンキンに冷やして召し上がれ～
ホットでクール ✨ 暑さ乗り切るメニューです。

