

# 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。

