

第12回 日本腎栄養代謝研究会 レシピコンテスト

氏名：荒木 久美子

所属：桃仁会病院

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71.5%

低たんぱくパクパクご飯 de たこ焼き



栄養成分(1人分あたり)

- エネルギー： 575 (kcal)
- たんぱく質： 12 (g)
- カリウム： 411 (mg)
- リン： 128 (mg)
- 食塩： 1.3 (g)

作業時間 40 (分)

価格(1食あたり) 390 (円)

材料・作り方

材料

【ご飯たこ焼き】

- 低たんぱく質ご飯1P 180g
- たこ(ゆで) 30g
- 卵 30g
- 紅生姜 3g
- 青ねぎ 3g
- コーン(缶) 3g
- 天かす 3g
- 長いも 20g
- 油(サラダ油) 8g
- お好み焼きソース 9g
- マヨネーズ 8g
- かつお粉 少々
- 青のり 少々

【おろし和え】

- えのきたけ 10g
- 酒 少々
- きゅうり 20g
- だいこん 40g
- 酢 5g
- 砂糖 3g
- 薄口しょうゆ 2g

作り方

- たこは小さく薄切りにする。
- 青ねぎは小口切り、長いものはすりおろしてとろろにする。
- 低たんぱく質ご飯を電子レンジで加熱し、卵、とろろを加えて混ぜる。
- たこ焼き器を熱し、ひと穴ずつ油を塗ったら、③を入れ、たこ、紅生姜、青ねぎ、コーン、天かすをひとつずつ埋め込む。
- ふちが固まってきたら竹串を使ってひっくり返す。
- 全体に焼き色がついたら、ソース、マヨネーズ、かつお粉、青のりをトッピングする。

- えのきたけは根元を切り、1/3の長さに切る。耐熱容器にえのきたけを入れて酒をふり、ふんわりラップをして加熱後、水気を絞る。
- きゅうりは薄切りし、塩(分量外：重量の2%)で塩もみ。水にさらしてしっかり水気を絞る。
- だいこんはおろしてザルに入れ、軽く水気を切り、酢、砂糖、薄口しょうゆと合わせる。
- ①～③を全て合わせて合える。

今夜は Octopus Party

関西人なら当たり前！各家庭に必ずあるアイテム「たこ焼き器」。
たこ焼きパーティーこと通称「タコパ」は、食卓を笑顔にしてくれます。
たこ焼きは無限大の組み合わせが可能であり、たこにこだわらず色々な食材を入れてのアレンジが自由自在☆
低たんぱく質ご飯は、ご飯としての存在大ですが、こんな風にたこ焼きにしてみると見た目もかわいく、パクパク食べやすくなります。
また、たこ焼きを焼いているお隣レーンでは、オリーブオイルと野菜をアヒージョ風にグリルするのも楽しい♪
今日はあっさり和風のおろし和えを添えてみました😊