

第12回 日本腎栄養代謝研究会 レシピコンテスト

氏名：吉永・山田

所属：藤井病院 栄養科

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76%

紅生姜のおにぎりと串カツ



● 栄養成分(1人分あたり)

- エネルギー： 684 (kcal)
- たんぱく質： 10.9 (g)
- カリウム： 250 (mg)
- リン： 160 (mg)
- 食塩： 1.1 (g)

● 作業時間 30 (分)

● 価格(1食あたり) 420 (円)

● 材料・作り方

材料

【紅生姜おにぎり】

- ・そらまめ食堂1/25ごはん 180g
- ・紅生姜 8g
- ・ごま油 4g (小1)

【串カツ】

- ・鶏モモ肉(皮つき) 50g
- ・玉葱 40g
- ・ブロッコリー 30g
- ・ゆめベーカーリー 50g
- ・サニーレタス 5g
- ・マヨネーズ 15 (大1)
- ・こしょう 少々
- ・油 12g
- ・中濃ソース 10g

作り方

【紅生姜おにぎり】

- ①そらまめ食堂1/25ごはんを電子レンジで2分温める。
- ②紅生姜(きざみ)とごま油をごはんに混ぜる
- ③おにぎりにする。

【串カツ】

- ①鶏肉、ブロッコリーは1口大に切る。玉ねぎは、バラけないように串を刺してから3等分にする。すべての食材に下味として、胡椒をふる。
- ②ゆめベーカーリーをビニール袋に入れ外から手でほぐしパン粉にする。
- ③①の食材の表面にマヨネーズを薄く塗り、パン粉をつける。
- ④フライパンに油を入れ熱し、両面に美味しそうな焦げ目がつくくらいに焼く。
- ④器にサニーレタスを添えて盛り付ける。

● アピールポイント

★おにぎりに紅生姜を入れることで、彩りとさっぱり感が出ます。ごま油を混ぜることで、冷めてもパサパサになりにくく、お弁当にも活用できますよ。

★串カツ

やっぱりソース味は大人気 食欲をそそります！

低たんぱくパンをビニール袋に入れて外から手でほぐすと簡単に細かいパン粉になります。パン粉をつける前に食材にマヨネーズを塗ることで、小麦粉、卵を使用しなくてもパン粉がしっかりつきます。油を活用することでエネルギーアップに！