

第12回 日本腎栄養代謝研究会 レシピコンテスト

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87.6%

ガツンと！カリバタチャーハン たまごとアボカドのカリカリサラダ



● 栄養成分(1人分あたり)

- エネルギー： 593 (kcal)
- たんぱく質： 12 (g)
- カリウム： 344 (mg)
- リン： 179 (mg)
- 食塩： 1.8 (g)

● 作業時間 20 (分)

● 価格(1食あたり) 332 (円)

● 材料・作り方

材料

【ガツンと！カリバタチャーハン】

低たんぱくごはん	180g
ベーコン	25g
チンゲン菜	20g
バター	4g (小1)
にんにく	5g (1かけ)
濃口醤油	3g (小1/2)
こしょう	少々

【たまごとアボカドのカリカリサラダ】

卵	55g (1個)
アボカド	20g
マヨネーズ	12g (大1)
カリカリ梅	2.5g (1個)
こしょう	少々

作り方

【ガツンと！カリバタチャーハン】

- ①チンゲン菜は3cm幅に切る。
- ②ベーコンは食べやすい大きさに切る。
- ③にんにくは粗みじん切りにする。
- ④熱したフライパンにバターとにんにくを入れる。
- ⑤にんにくの香りがたったらベーコンを加え、カリッとさせるまで炒める。
- ⑥チンゲン菜を加えてさっと炒め、ごはんを加えて炒め合わせる。
- ⑦濃口醤油、こしょうで味を整える。

【たまごとアボカドのカリカリサラダ】

- ①卵は茹でてゆで卵にして、1cm角に切る。
- ②アボカドは1cm角に切る。
- ③カリカリ梅はみじん切りにする。
- ④①～③を合わせ、マヨネーズとこしょうで和える。

● アピールポイント

香りと食感を楽しめるメニュー

食欲をそそるバター&にんにくの香りをガツンと効かせることで、低たんぱくごはん独特の香りや味が気になりません！
シャキシャキしたチンゲン菜がアクセントになって食べ応え抜群♪

副菜のサラダにカリカリ梅を加えることで、食感とほどよい塩味がプラスされます。

これなら自分でも作れそう！

普段レシピを探していても、材料・作業工程の多さで挫折してしまう、なかなかチャレンジできない方におすすめする【少ない材料かつ簡単作業】でできちゃう2品です！
料理初心者の方にも♪

