

第12回 日本腎栄養代謝研究会 レシピコンテスト

氏名：木谷桜・西居咲希花
早水麻衣

所属：武庫川女子大学

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67%

～ かきたまあんかけ揚げ素麺と ごぼうと人参のツナマヨサラダ ～



● 栄養成分(1人分あたり)

・エネルギー：	609	(kcal)
・たんぱく質：	11.7	(g)
・カリウム：	432	(mg)
・リン：	223	(mg)
・食塩：	1.7	(g)

● 作業時間 30 (分)

● 価格(1食あたり) 430 (円)

● 材料・作り方

材料

【かきたまあんかけ揚げ素麺】

・素麺	80g
・しめじ	30g
・卵	50g
・小ねぎ	2g
・調合油	10g
・★顆粒和風だし	1.5g
・★濃口しょうゆ	4g
・★本みりん	3g
・片栗粉	4g

【ごぼうと人参のツナマヨサラダ】

・ごぼう	40g
・人参	20g
・★ツナ	10g
・★マヨネーズ	10g
・★酢	1g
・★いりごま	1g

作り方

【かきたまあんかけ揚げ素麺】

《下準備》

- ・しめじの石づきを切り落とし、一口大に切る。
- ・二つの鍋に湯を沸かす。
- ・水溶き片栗粉を作る。(水10ml+片栗粉4g)

- ①一つの鍋でしめじと小ねぎをサッと茹で、もう一つの鍋で素麺を茹でる。
- ②深めのフライパンに調合油を入れ、温めた後、茹でた素麺を揚げ焼きする。
- ③鍋で湯(300ml)を沸かし、★としめじを加え温める。
- ④水溶き片栗粉を加え、とろみがついたら卵を流しいれ、火を止めて素麺の上にかけて、小ねぎをのせたら完成!

【ごぼうと人参のツナマヨサラダ】

《下準備》

- ・ごぼう、人参は細切りにし、ごぼうは水に5分程さらす。
- ・鍋に湯を沸かす。

- ①ごぼうと人参を沸騰した湯で2分ほど茹で、ざるに上げて粗熱をとる。
- ②★とあえて完成!

● アピールポイント

- ・全ての食材を茹でることでカリウム抑えることができます!
- ・卵とシーチキンで動物性たんぱく質は67%使用できています!
- ・素麺は低タンパク質食品を使用し、揚げ焼きにすることで
エネルギーUP&満足感◎
- ・麺のパリッと感、あんかけのトロッと感、卵のフワッと感、
ごぼうのシャキッと感など…
様々な食感を楽しめるプレートとなっています!

