

第12回 日本腎栄養代謝研究会 レシピコンテスト

氏名：加藤 基 廣澤 綾乃
菅原 敦子 大津 明日美

所属：(医)永仁会病院

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80%

ジャージャー麺 夏野菜のジョン



栄養成分(1人分あたり)

- エネルギー： 601 (kcal)
- たんぱく質： 11.5 (g)
- カリウム： 518 (mg)
- リン： 135 (mg)
- 食塩： 1.9 (g)

作業時間 25 (分)

価格(1食あたり) 400 (円)

材料・作り方

材料

【ジャージャー麺】

でんぷん生ラーメン	100g
ゴマ油	6g
＜肉みそ＞	
豚挽肉	40g
たけのこ(茹で)	15g
根深ネギ	10g
生姜	2g
ニンニク	2g
豆板醤	1g
調合油	3g
米味噌	8g
だし割醤油	3g
料理酒	6g
みりん	6g
砂糖	1g
片栗粉	2g
穀物酢	10g
＜添え＞	
キュウリ	20g
トマト	20g
根深ネギ(白髪ネギ)	3g

【夏野菜のジョン】

ズッキーニ	30g
パプリカ(黄)	15g
パプリカ(赤)	15g
でんぷんパンケーキの粉	10g
水	5g
鶏卵	10g
ゴマ油	3g
食塩	0.2g

作り方

【ジャージャー麺】

- ①肉みそ用のタケノコと長ネギはみじん切りにする。生姜、ニンニクはすりおろす。添え用のキュウリは千切り、トマトはくし切り、ネギは白髪に切る。
- ②フライパンに油をしき、生姜、ニンニク、ネギ、豆板醤を炒め香りが立ったら挽肉とタケノコを加えて炒める。
- ③炒めた材料に味噌、だし割り醤油、料理酒、みりん、砂糖を加え、最後に水溶き片栗粉で全体をまとめる。
- ④でんぷん生ラーメンはたっぷりのお湯で4分半茹で、冷水で洗いしっかりとぬめりを取った後、水気を切りゴマ油を混ぜる。
- ④器に麺を盛り、肉みそを乗せ、キュウリと白髪ネギを上盛りにし、トマトを添える。
- ⑤お好みで酢をかける。

【夏野菜のジョン】

- ①ズッキーニは0.5mmの輪切り、パプリカは一口大に切る。
- ②でんぷんパンケーキの粉に水と溶き卵を混ぜる衣を作る。
- ②フライパンにゴマ油を熱し、中火で①をくぐらせた野菜を焼く。
- ③食べる食前に分量の塩をふりかける。

低たんぱく主食食品で314kcal

動物性たんぱく質比率 80%

アピールポイント

★肉みそに生姜やニンニク、ネギを使用することで、減塩でも美味しく食欲アップ!

★酢をかけることで味に変化をつけ最後まで飽きずに楽しめます。

★野菜のジョンには『でんぷんパンケーキの粉』を使用しました。

副食にもでんぷん製品を使用できるとエネルギーアップにもつながります。

野菜だけではなく肉や魚にも応用できるのでメニューのバリエーションも増えます。



でんぷん製品を使いこなせると、低たんぱく食事療法も無理なく継続できますよ!