

# 第12回 日本腎栄養代謝研究会 レシピコンテスト

氏名：嶋田竜介、射場裕美子、小山田聖菜

所属：佐賀大学医学部附属病院 栄養治療部

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77.6%

## ピリ辛和え素麺 & 水無月



### ● 栄養成分(1人分あたり)

- エネルギー： 606 (kcal)
- たんぱく質： 11.4 (g)
- カリウム： 358 (mg)
- リン： 150 (mg)
- 食塩： 1.73 (g)

● 作業時間 45 (分)

● 価格(1食あたり) 252 (円)

### ● 材料・作り方

#### 材料

##### 【ピリ辛和え素麺】

そらまめ食堂たんぱく質調整そうめん	100g
豚ひき肉	50g
オクラ	20g
赤パプリカ	20g
玉葱	20g
茗荷	3g
小葱	5g
胡麻	2g
ごま油	4g
砂糖	1g
濃口醤油	4g
オイスターソース	8g
ごま油	4g
豆板醤	1g

##### 【水無月】

そらまめ食堂1/25ごはん	8g
水	8g
白玉粉	6.4g
薄力粉	8g
水	9.6g
砂糖	9.6g
小豆	1.6g
水	16g
砂糖	1.6g

#### 作り方

##### 【ピリ辛和え素麺】

- ①オクラとパプリカを茹で、食べやすい大きさに切る
- ②玉葱、茗荷、小葱を刻む
- ③ひき肉をごま油で炒めて、タレで味をつける
- ④素麺を茹で冷水で締め、水分をきりゴマ油で和えて、形を整え器に盛りつける
- ⑤④の上に①、②、ごまを盛り付ける

##### 【水無月】

- ①小豆を一度煮こぼし分量の水を入れ潰さないように煮る
- ②低蛋白米と水をミキサーにかける
- ③②と白玉粉とよく混ぜ漉しながら8割容器に入れ10分蒸す
- ④③に煮小豆をしきつめ残りの2割をながし10分蒸す
- ⑤④をよく冷やし三角形に切り盛り付ける

### ● アピールポイント

梅雨から初夏の時期でもサラッと食べられる様に素麺を使用しました。ごま油のいい香りが食欲をそそり、辛味をアクセントに野菜をたっぷり摂取できる料理です。蛋白源は手軽に準備できる、ひき肉を使用しましたが、ツナに変えたり納豆に変えたり応用も幅広いレシピです。今回使用した野菜を季節の野菜に変更する事で一年中活用できるレシピになっています。

副菜は主菜に合わせ六月に食される甘味にしてみました。低たんぱくの商品を活用し日本の伝統や行事に触れる機会になれば嬉しいと思い考案してみました。