

# 第12回 日本腎栄養代謝研究会 レシピコンテスト

氏名：江島将博、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69.4%

## 和風フレンチトースト & 豆乳ときな粉のヴィシソワーズ



### ● 栄養成分(1人分あたり)

- エネルギー： 550 (kcal)
- たんぱく質： 10.8 (g)
- カリウム： 386 (mg)
- リン： 194 (mg)
- 食塩： 1.3 (g)

● 作業時間 60 (分)

● 価格(1食あたり) 317 (円)

### ● 材料・作り方

#### 材料

##### 和風フレンチトースト

そらまめ食堂たんぱく質調整食パン	100g
卵	30g
牛乳	50g
上白糖	20g
抹茶パウダー	0.1g
小豆	10g
水	15g
上白糖	15g
塩	0.1g

##### 豆乳ときな粉のヴィシソワーズ

玉葱	16g
じゃが芋	10g
無調整豆乳	30g
水	25g
コンソメ	0.5g
塩	0.1g
きな粉	3g
上白糖	3g

#### 作り方

##### 【和風フレンチトースト】

- ①、低蛋白食パンを切って電子レンジで加熱する。
- ②、卵、牛乳、上白糖を合わせておいたものに、食パンを浸す。
- ③、卵液が浸み込んだらフライパンで焼く。
- ④、小豆を分量外の水で炊き、やわらかくになったら煮汁を捨て、こす。
- ④、③に分量の水、上白糖、塩を加え、加熱しながらよく練る。
- ⑤、フレンチトーストにあんこをぬって皿に乗せ、盛り付ける。
- ⑥、抹茶パウダーを上から振りかける。

##### 【豆乳ときな粉のヴィシソワーズ】

- ①、玉葱を甘くなるまで炒める。
- ②、①にじゃが芋を加え、少し炒めてから水を加えて加熱する。
- ③、柔らかくになったら、コンソメ、塩を加え、再度加熱する。
- ④、③をミキサーにかけてなめらかにし、冷やす。
- ⑤、④が冷めたら、豆乳、きな粉加え、塩、砂糖で味を整える。
- ⑥、⑤をグラスに注ぎ、お皿に乗せる。

### ● アピールポイント

たんぱく質に制限がある中でも、**手軽に作れて朝から美味しく食べられるメニューがあればいいな**と思い、低蛋白食品を洋食風にアレンジしました。

フレンチトーストにすることで、パンが柔らかくなり、食べやすくなっています。**低蛋白食パンは、卵液がよく浸み込むように一度加熱し、温かいまま浸しています。**

カリウムが減るよう、小豆は茹でて、こしあんにしました。

副菜は、甘めの和風フレンチトーストが食べやすいように、さっぱりしたスープを添えました。

冷めても美味しく、手軽に作れてエネルギー摂取しやすいメニューになっているので是非作ってみてください。