

第12回 日本腎栄養代謝研究会 レシピコンテスト

氏名：望月 貴子

所属：京都市立病院

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73.9%

サクサク！あんかけおこげと シャキシャキ！もやしのポン酢和え



● 栄養成分(1人分あたり)

- エネルギー： 632 (kcal)
- たんぱく質： 12.3 (g)
- カリウム： 338 (mg)
- リン： 155 (mg)
- 食塩： 1.9 (g)

● 作業時間 35 (分)

● 価格(1食あたり) 424.5 (円)

● 材料・作り方

材料

【あんかけおこげ】

低たんぱく米 (ゆめごはん1/35)	180g
揚げ油	適量
鶏もも肉 (皮付き)	35g
厚揚げ	30g
小松菜	50g
人参	10g
椎茸	15g
しょうがの絞り汁	2g
ごま油	2g
めんつゆ (濃縮ストレート)	5g
鶏ガラだし	2g
塩	0.5g
片栗粉	2g

【もやしのおかかぽん酢和え】

緑豆もやし	100g
かつお節	0.5g
ぽん酢	4g

作り方

【あんかけおこげ】

- ①低たんぱく米は温めずにトレーから取り出し、包丁で6等分(2×3)にカットし、180℃の油できつね色になるまで5～8分素揚げにする。
- ②鶏もも肉は小間切れ、厚揚げは半分の厚さに切る。
- ③小松菜は2～3cmのざく切り、人参は千切りにし、下茹でしておく。椎茸は薄切りにする。
- ④フライパンにごま油を熱し②を炒める。火が通ったら③の野菜としょうがの絞り汁、水150cc(分量外)、鶏ガラだし、めんつゆを入れて煮込む。野菜に火が通ったら塩をひと振りし、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤①が熱いうちに、④の野菜あんをかける。

【もやしのおかかぽん酢和え】

- ①緑豆もやしは根を取り、茹でて水気をよく切って器に盛る。
- ②かつお節とぽん酢を上からかける。

● アピールポイント

～サクサク！シャキシャキ！しっかり「噛める」メニュー～

・低たんぱく米を油で揚げる事で、香ばしい食感とエネルギーアップを目指しました。低たんぱく米独特のサツつく食感や見た目も気になりません。野菜あんには動物性たんぱく質と植物性たんぱく質両方を取り入れ、たんぱく質の「質」にも拘りました。野菜は家にある残り野菜で構いません。

・低たんぱく米は高めの温度で揚げるのがコツです。温度が低すぎるとサクッと仕上がらず油を吸いすぎるので注意してください。(そのまま塩を振っても美味しく食べられます。)

・副菜はあっさりとした酸味の効いたぽん酢とかつお節の旨みで薄味でも食べやすいよう工夫をしました。もやしの水気はしっかり切ってください。