

第12回 日本腎栄養代謝研究会 レシピコンテスト

氏名：長濱 美緒

所属：株式会社トマーレ

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71.4%

中華ちまき風炊き込みご飯 揚げなすの香味ソースかけ



栄養成分(1人分あたり)

エネルギー	571	(kcal)
たんぱく質	10.5	(g)
カリウム	404	(mg)
リン	173	(mg)
食塩	1.9	(g)

作業時間 60 (分)

価格(1食あたり) 361 (円)

材料・作り方

材料

【中華ちまき風炊き込みご飯】

キッセイゆめ(1/25)	90g
鶏もも肉	30g
甘ぐり	12g
乾しいたけ	1g
うずら卵(水煮)	2個(20g)
調合油	適量
★オイスターソース	小さじ 1(6g)
★濃口醤油	小さじ1/2(3g)
★顆粒中華だし	小さじ1/6(0.5g)
★砂糖	小さじ1/2(1.5g)
水	110cc
グリーンピース(冷凍)	5g

【揚げなすの香味ソースかけ】

なす	60g
揚げ油	適量
大葉	1枚
おろししょうが	1g
山椒(粉)	少々(お好み)
○濃口醤油	小さじ1/2(3g)
○ごま油	小さじ1/2(2g)
○みりん	小さじ1/2(3g)
○酢	小さじ1/2(2.5cc)

作り方

【中華ちまき風炊き込みご飯】

- ① 干しいたけは水で戻す。しいたけ、甘栗は1cm角に切る。鶏もも肉は細かく切る。うずらの水煮は水気をふきとっておく。
- ② フライパンに油を熱し、鶏もも肉を炒める。火が通ったらその他の具材を加えて炒め合わせる。
- ③ ②にしいたけの戻し汁と水(計110ccにする)、★を加えて軽く煮る。ザルにあげ、汁と具を分ける。
- ④ 炊飯器の内釜に低たんぱく米を入れ、③の汁を加えて炊く。
- ⑤ 炊きあがったら具材を加えてさっくりと混ぜる。2つに分けて丸く握り、茹でたグリーンピースを飾る。写真のようにうずらの卵は半分に切って飾っても。

【揚げなすの香味ソースかけ】

- ① なすは4cm長さに切る。大葉はみじん切りする。
- ② 中温に熱した油でなすを揚げる。
- ③(香味ソース)
大葉、おろししょうが、山椒、○を合わせてよく混ぜる。
- ④ なすを皿に盛り付け、③をかける。

アピールポイント

○中華ちまき風炊き込みご飯

低たんぱく米を初めて食べた方に多いのが「匂いが独特」「べたっとした食感が苦手」という意見です。今回は食べづらさをカバーできるよう、ちまき風の炊き込みご飯にしました。

ポイント!

- ・炊き込むことでしっかりと味がつき匂いが気にならない
- ・低たんぱく米のくっつきやすさがもち米のように

○揚げなすの香味ソースかけ

腎臓病食のポイントが「エネルギー確保」。高エネルギーな油を食事に取り入れると、エネルギー不足を防げます。とろとろのなすに香味ソースが絡みます。

△ポイント△

- ・香味野菜とスパイスを使用し、薄味でも美味しく
- ・揚げなすの冷凍食品はスーパーやコンビニでも購入可能。忙しい人は冷凍なすを使用して時短!

