

第12回 日本腎栄養代謝研究会 レシピコンテスト

氏名：山岸清一・小林恵

所属：埼友会 埼友草加病院

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71.7%

一流ホテル風本格ポークストロガノフ



栄養成分(1人分あたり)

- エネルギー： 597 (kcal)
- たんぱく質： 12.0 (g)
- カリウム： 744 (mg)
- リン： 192 (mg)
- 食塩： 1.4 (g)

作業時間 60 (分)

価格(1食あたり) 436 (円)

材料・作り方

材料

ポークストロガノフ

豚小間肉	50g
オリーブ油	小1弱
玉ねぎ	30g
人参	10g
セロリ	8g
マッシュルーム	15g
にんにく	1g
ローリエ タイム	各適量
白ワイン	60cc
みそ	小1
トマトペースト	15g
トマト	40g
パプリカパウダー	少々
生クリーム	小1
ブランデー (ウイスキー可)	小1/3
バター	3g
塩 / 黒こしょう	0.2g / 少々
そらまめ食堂1/25ごはん	180g
パセリ	少々

サラダ

大根 / かぶ	10g / 10g
ラディッシュ / 赤玉ねぎ	2g / 7g
きゅうり	12g
ノンオイルドレッシング	小1

作り方

ポークストロガノフ

- ① 玉ねぎ、人参、セロリ、マッシュルームの半量をミキサーにかける。
- ② 残りの玉ねぎ、人参、セロリ、マッシュルームを薄切り、トマトを角切り、にんにくをみじん切りにカットする。
- ③ フライパンにオリーブ油の半量を入れて豚小間肉を焼き、焼き色をつけてから鍋に移す。
- ④ ③で使用したフライパンにミキサーにかけた野菜、にんにく、ローリエ、タイムを入れ、火にかけて水分をとばしてペーストにする。
- ⑤ ④を肉の入った鍋に移し、白ワインの半量を入れ、ひたひたになる程度の水を加え、肉がやわらかくなるまで煮込む。
- ⑥ フライパンで残りのオリーブ油を熱し、カットした残りの玉ねぎ、人参、セロリ、マッシュルームを加えて軽く炒め、みそ、トマトペーストを加えて火にかけて水分をとばす。さらに残りの白ワインを加えて水分をとばし、トマトを入れて煮込む。
- ⑦ ⑤の鍋に煮込んだ⑥を加え、火にかけなじませる。
- ⑧ 仕上げにパプリカパウダー、生クリーム、ブランデー、バター、塩、黒こしょうを加える。
- ⑨ 器にそらまめ食堂1/25ごはん、⑧を盛り付け、パプリカパウダーとパセリをふる。

サラダ

各野菜を薄切りにカットし、器に飾るように盛り付け、ドレッシングをかける。

アピールポイント

じっくりと煮込むことで凝縮された野菜のうま味と、みそが深いコクを出し、肉の味を引き立てます。

やや手間を要しますが、丁寧に仕上げたストロガノフは、たんぱく質調整ごはんにも程よく調和します。

たんぱく質調整ごはんを美味しく食べられる優雅で素敵なディナーにおすすめしたい一品です。