

# 第12回 日本腎栄養代謝研究会 レシピコンテスト

氏名：大里寿江

所属：（医）腎愛会だてクリニック

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97%

## 完全メシ！いつでもおいしいサムゲタン



### 栄養成分(1人分あたり)

- エネルギー： 619 (kcal)
- たんぱく質： 11.8 (g)
- カリウム： 351 (mg)
- リン： 150 (mg)
- 食塩： 1.2 (g)

作業時間 200 (分)

価格(1食あたり) 500 (円)

### 材料・作り方

#### 材料

【 完全メシ！  
いつでも美味しいサムゲタン 】

低たんぱくご飯1/35	180g
手羽もと皮つき	60g
大根	60g
鶏ガラスープの素	2g
くり甘露煮ピン詰め	20g
長ネギ	10g
おろししょうが	3g

【レナジービット】

1パック 125ml

#### 作り方

【 完全メシ！  
いつでもおいしいサムゲタン 】

- ① 大根は皮をむいて乱切りにしてゆでる。
- ② 鶏もも肉は一口大に切る。
- ③ 小鍋に水150mlと鶏ガラスープの素を入れて煮立たせる。
- ④ ③に①の大根、②の鶏もも肉を入れ、弱火で10分煮る。
- ⑤ 低たんぱくご飯は、パックごと電子レンジで2分加熱する。(500W)
- ⑥ ④にあたためた低たんぱくご飯、おろししょうがを入れてまぜ、栗の甘露煮をくわえ、器にもりつける。
- ⑦ 小口切りの長ネギをかざる。

### アピールポイント

低たんぱくご飯は、冷めると味が落ちる、たんぱく質が少ないので、旨み・甘味がない、白米と違った色味が気になるなどの感想もありますが、低たんぱくご飯を使用したサムゲタンは、鶏と鶏ガラスープの旨み、栗の甘露煮の甘味、生姜のさっぱり感でおいしく食べることができます。

また、スープジャーに入れることで、時間がたってもあたたかくおいしく食べることができるので、お弁当や作り置きにも最適です。

今回は、お弁当を想定し、副食の代わりにレナジービットをつけました。低たんぱくご飯だとわからないくらいおいしいです！

価格は、レナジービットありです。なければ350円です。

