

第12回 日本腎栄養代謝研究会 レシピコンテスト

氏名：神山鈴奈

所属：茨城キリスト教大学

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79%

レタスとかにかまのもっちりチャーハン



栄養成分(1人分あたり)

- エネルギー： 567 (kcal)
- たんぱく質： 11.0 (g)
- カリウム： 348.1 (mg)
- リン： 175.7 (mg)
- 食塩： 1.9 (g)

作業時間 40 (分)

価格(1食あたり) 360 (円)

材料・作り方

材料

【レタスチャーハン】

- 低タンパクご飯 180g
- レタス 40g
- かにかま 20g
- 長ねぎ 15g
- 卵 1個(50g)
- 酒 5g
- 調合油 12g(大1)
- マヨネーズ 少々
- 塩 少々
- こしょう 少々

【水菜ともやし中華サラダ】

- 水菜 20g
- もやし 40g
- 砂糖 1g
- 酢 3g
- 醤油 5g
- 顆粒中華だし 0.5g
- ごま油 2g
- 白いりごま 適量

作り方

【レタスチャーハン】

- ①低タンパクご飯をパッケージに従い調理する。
- ②レタスは洗って適当な大きさにちぎる。
かにかまは適当な大きさに裂く。
長ねぎは洗ってみじん切りにする。
- ③卵に酒を加えて溶く。
- ④フライパンに調合油、マヨネーズを入れて火にかけ、
ご飯を入れて炒める。
- ⑤長ねぎ、溶き卵を入れて炒める。
- ⑥レタス、かにかまを加えてさっと炒め、塩、こしょう
で味を調えたら完成。

【水菜ともやし中華サラダ】

- ①水菜は洗って5cm幅に切る。
もやしは洗う。
- ②耐熱容器に水菜、もやしを入れてラップをし、
電子レンジで3分間加熱する。
- ③水を切り、調味料を混ぜ合わせ、味をつけたら完成。

アピールポイント

低タンパクご飯を飽きずに食べられるよう、主食はチャーハンにしました！

かにかまの赤、卵の黄色、レタスの緑など、彩りの良い食材を選びました。かにかまの代わりにカニを使用しても美味しいと思います 🍣

普通のご飯よりも米に弾力があるため、米のもちもち感と、レタスのシャキシャキ感など、様々な食感を感じ、楽しく食べることができます！

副菜は、チャーハンに合わせた中華風の味付けにし、暑さを感じるようになった今の時期に合うよう、水菜を使用してさっぱりとさせました 🍃