

# 第12回 日本腎栄養代謝研究会 レシピコンテスト

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67.5%

## 春をいただきます



### 栄養成分(1人分あたり)

- エネルギー： 607 (kcal)
- たんぱく質： 12.3 (g)
- カリウム： 535.7 (mg)
- リン： 193.7 (mg)
- 食塩： 1.1 (g)

作業時間 40 (分)

価格(1食あたり) 380 (円)

### 材料・作り方

#### 材料

- 【たけのこご飯】
- たんぱく調整ご飯 200g
  - たけのこ 40g
  - 鶏肉 20g
  - 油あげ 10g
  - 人参 10g
  - 油 3g
  - 砂糖 2g
  - 醤油 4g
  - 料理酒 2g
  - みりん 2g
  - だし 1g
  - 水 80ml
  - いんげん 2g

#### 【里山の煮物】

- 小芋 30g
- 油 7g
- ふき 20g
- 高野豆腐 5g
- 人参 20g
- しいたけ 15g
- 砂糖 3g
- 醤油 3g
- 料理酒 7g

#### 作り方

- 【たけのこご飯】
- ①たけのこは茹でてあくを除く。
  - ②鶏肉は一口大に切る。
  - ③油揚げは油抜きをする。
  - ④人参は千切りにする。
  - ⑤①から④の材料は、油でいため、調味料を合わせて水を加えた液で煮る。
  - ⑥⑤が煮詰まったら、たんぱく調整ご飯を温め、混ぜて味をなじませる。
  - ⑦器にご飯を盛り付け、穂先のたけのこをご飯の上に飾る。
  - ⑧いんげんは茹でて小さく切る。
  - ⑨たけのこご飯の上にのせる。

#### 【里山の煮物】

- ①小芋は茹でて、水を切り油で揚げる。
- ②高野豆腐は水で戻しておく。
- ③ふきは筋を取り、茹であくをとる。
- ④人参は花形に飾り切りをする。
- ⑤しいたけは石づきを取り除き、傘が大きいものは1/2~1/4に切る。小さなものはそのまま使用する。
- ⑥鍋に水をいれ、人参、しいたけ、高野豆腐、小芋を加え煮る。
- ⑦材料が柔らかくなったら、色よく茹でたふきを加え煮る。

### アピールポイント

○腎臓食でもみんなと一緒においしく食べる

春の野山にはたけのこやふきや山菜などが芽を出してきます。野山の山菜はお宝です。旬の美味しい食材を食べて頂きたくて作りました。

○食材の素材のうまさを生かす

食材の素材の持つ力は合わさったとき、美味しくなります。たくさんの調味料はいりません。素材の香り、うま味はごちそうです。