

# 第12回 日本腎栄養代謝研究会 レシピコンテスト

氏名：北岡康江

所属：あけぼのクリニック

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64.2%

## もちもちモダン焼き



### 栄養成分(1人分あたり)

- エネルギー： 624 (kcal)
- たんぱく質： 11.2 (g)
- カリウム： 437 (mg)
- リン： 188 (mg)
- 食塩： 1.9 (g)

作業時間 25 (分)

価格(1食あたり) 344.2 (円)

### 材料・作り方

#### 材料

##### 【もちもちモダン焼き】

小麦粉	30g
水	45cc
でんぷんもち	45g
油	2g
でんぷんノンフライ麺	60g
キャベツ	30g
豚もも肉	20g
玉ねぎ	10g
塩	0.3g
油	2g
低中濃ソース	10g
お好みソース	10g
マヨネーズ	10g
青のり	0.3g
きざみかつお	1g

##### 【人参の香和え】

人参	30g
鶏のほぐし身	10g
むき枝豆	8g
シソの葉	0.5枚
薄口しょうゆ	4g
砂糖	0.5g
すりごま	1g

#### 作り方

##### 【もちもちモダン焼き】

- ①でんぷんノンフライ麺を5分間ゆで、2分蒸らした後、水洗いしておく。
- ②野菜・豚肉を大きめにカットし、フライパンに油をひいて、豚肉と野菜をいため、さらに①の麺を入れて炒めた後、ソースと塩で味付けし、焼きそばを作っておく。
- ③でんぷんもちを5mmスライスし、フライパンに火をつけ油をひき、でんぷんもちを並べ、水溶き小麦粉をその上から流し入れる。
- ④7分目くらい火が通ったら、先ほどの焼きそばをのせ、加熱後ひっくり返し、皿に盛る。
- ⑤最後にお好みソース・マヨネーズ・きざみかつお・青のりの順で盛り付ける。

##### 【人参の香和え】

- ①人参とむき枝豆はボイルし、しその葉は千切りにしておく。
- ②砂糖・薄口しょうゆ・すりごまをあわせておく。
- ③人参・鶏のほぐし身・むき枝豆・しその葉と、②のあわせ調味料を入れ混ぜる。

### アピールポイント

慢性腎臓病の食事療法は、**治療用の特殊食品**を上手に利用することと主食のたんぱく質をいかに少なくするかが、うまくいくポイントと思います。今回のもちもちモダン焼きは、**でんぷんもち**と**でんぷんノンフライ麺**を使用することで、カロリーを充足でき、主食のたんぱく質を動物性のたんぱく質に置き換えることで、見た目のボリューム感と食べた満足感から患者さんからも好評のメニューです。今回は豚肉でしたが、海鮮やチーズ・揚げ玉などお好きなものを入れることで、**アレンジしやすいメニュー**です。