

第12回 日本腎栄養代謝研究会 レシピコンテスト

氏名：水野遥

所属：磐城中央病院

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61%

散らし寿司と京がんも炊き合わせ



栄養成分(1人分あたり)

- エネルギー： 670 (kcal)
- たんぱく質： 12.0 (g)
- カリウム： 425 (mg)
- リン： 240 (mg)
- 食塩： 1.9 (g)

作業時間 50 (分)

価格(1食あたり) 340 (円)

材料・作り方

材料

【散らし寿司】

蛋白調整ごはん・・・250g
人参・・・12g
椎茸・・・12g
レンコン・・・12g
卵・・・13g
むきエビ・・・20g(3尾)
桜でんぶ・・・3g
絹さや・・・4g
☆すし酢・・・小さじ2
☆水・・・20g
☆顆粒だし・・・0.5g
☆みりん・・・小さじ半分
☆砂糖・・・小さじ半分
☆減塩醤油・・・小さじ1
☆サラダ油・・・小さじ1

【京がんもの炊き合わせ】

京がんも・・・13g
人参・・・13g
水煮ふき・・・20g
☆顆粒だし・・・0.5g
☆水・・・20ml
☆料理酒・・・小さじ1と半分
☆みりん・・・小さじ1
☆薄口醤油・・・小さじ1

作り方

【散らし寿司】

- ①椎茸は、水でもどしします。椎茸、人参、レンコンは、5mm角に切ります。
- ②だし、みりん、減塩醤油、水を入れた鍋で、2の汁が失うまで煮詰めます。
- ③フライパンに油を引いて、溶いた卵を薄く焼き、5mm角に切っておきます。
- ④むきエビ、絹さやは、湯でこぼししておく。
- ⑤鍋にすし酢と砂糖を入れて、一度沸騰させて、その後冷まします。
- ⑥蛋白調整ごはん、⑤→②の順に材料を入れて、混ぜ合わせます。
- ⑦卵、むきエビ、桜でんぶは、⑥にのせて、絹さやを飾り付けます。

【京がんもの炊き合わせ】

- ①京がんもは、1個を4等分に切っておきます。
- ②人参は、花型にくり抜きます。
- ③ふきは、斜めに切っておきます。
- ④顆粒だし、酒、みりん、薄口しょうゆの調味料と水を合わせます。
- ⑤1～3の材料と4の調味液で、炊き合わせます。
- ⑥人参を飾り付けします。

アピールポイント

散らし寿司

- 材料を小さく切ることで、高齢者がいる家族でも、提供しやすいのがお勧めです。
- 今回は、レンコンの味を意識しました。
- むきエビの代用に、ほたても可能です。
- 食欲低下している時は、酢を使うことで食欲が湧いてきます。

京がんもの炊き合わせ

- がんもから出るだし味は、食欲アップに期待できます。
- 旬のふきを使用しました、きのこを入れてもおいしくできます。
- 砂糖、油を加えることで、エネルギーアップしていきます。