

第12回 日本腎栄養代謝研究会 レシピコンテスト

氏名：坂井敦子

所属：齊藤内科クリニック

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75.7%

ライスコロッケプレート



材料・作り方

材料(1人分)

【ライスコロッケ】

ゆめごはん1/35トレー	120g
カットトマト缶	15g
トマトケチャップ	5g
粉チーズ	5g
食塩	0.1g
白こしょう	好みで
水煮うずら卵	2個
米粉	適量(3g)
鶏卵	適量(12g)
パン粉	適量(7g)
揚げ油	適量(16g)
レタス	10g

～ソース～

カットトマト缶	20g
トマトケチャップ	5g
中濃ソース	5g
砂糖	1g

【オニオンスープ】

ベーコン	10g
有塩バター	1g
玉ねぎ	30g
コンソメ	1g
粗挽き黒こしょう	好みで
水	50~70g

【ピクルス】

～ピクルス液～

穀物酢	12g
砂糖	8g
みりん	5g
レモン果汁	3g
昆布	約0.5g

好みの野菜	30g
-------	-----

栄養成分(1人分あたり)

エネルギー	602	(kcal)
たんぱく質	10.7	(g)
カリウム	356	(mg)
リン	186	(mg)
食塩	1.9	(g)

作業時間 30 (分)

価格(1食あたり) 310 (円)

作り方

【ライスコロッケ】

- ①小鍋もしくはフライパンにソースの材料を入れ、焦げないように混ぜながら、とろみが出るまで煮詰め、火から下ろし冷ます。
- ②ゆめごはんを所定の方法で電子レンジ加熱する。
- ③②のゆめごはんが温かいうちに、粉チーズ、カットトマト缶、ケチャップ、塩・こしょうを加え、均一になるまでスプーンなどで混ぜる。
- ④③のゆめごはんを60gずつに分け、中心にうずら卵を入れ、丸める。
※手に水もしくは油をつけると作業しやすい。
- ⑤④を米粉、溶き卵、パン粉の順にまぶし、180℃の油で揚げる。
- ⑥レタス、①のソースとともに盛り付けて、できあがり。

【オニオンスープ】

- ①鍋を熱し、バターを入れ、短冊に切ったベーコンを炒める。※炒め程度は、好みでOK!
- ②①に玉ねぎを加え、玉ねぎがくたくたになるまで、しっかりと炒める。
- ③②にコンソメ、こしょう、水を加え、一煮立ちさせたら、できあがり。

【ピクルス】

- ①昆布を除くピクルス液の材料を小鍋に入れ、一煮立ちさせ、火から下ろし冷ます。
- ②好みの野菜をスティック状に切る。
- ③①②と昆布をジッパー付き袋に入れ、空気を抜き、数時間漬け込み、できあがり。

アピールポイント

1. **冷めても美味しく食べられる**低たんぱくごはんメニュー
2. 米粉使用で**衣のサクサク感、長時間持続**
3. うずら卵と衣で、見た目**ボリュームアップ**
4. 汁物とピクルスで**揚げ物が苦手な方も食べやすく**