

第12回 日本腎栄養代謝研究会 レシピコンテスト

氏名：下口 有佳

所属：原泌尿器科病院

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78.5%

☆彩りパエリア&フライドポテトサラダ☆



栄養成分(1人分あたり)

- エネルギー： 646 (kcal)
- たんぱく質： 11.8 (g)
- カリウム： 622 (mg)
- リン： 198 (mg)
- 食塩： 1.87 (g)

作業時間 45 (分)

価格(1食あたり) 530 (円)

材料・作り方

材料

パッと簡単！！彩りパエリア

	ゆめごはん1/25	180g
	にんにく	0.5g
	オリーブオイル	7g
	玉ねぎ	20g
	トマト	20g
A	赤パプリカ	15g
	黄パプリカ	15g
	ピーマン	10g
	なす	20g
	揚げ油(吸油量)	5g
	食塩	0.15g
B	ムキイカ	20g
	無頭えび	20g
	あさり(身)	10g
	白ワイン	20g
C	コンソメ	2g
	カレー粉	0.5g
	食塩	0.2g
	こしょう	少々
	パセリ	0.3g
	レモン	10g

フライドポテトサラダ

	じゃがいも	50g
	揚げ油(吸油量)	5g
	ツナ缶詰油漬	10g
	玉ねぎ	10g
A	マヨネーズ	8g
	酢	2.5g
	粒マスタード	1.5g
	こしょう	少々
	プチトマト	10g

作り方

パッと簡単！！彩りパエリア

- ①にんにくと玉ねぎはみじん切り、トマトは2cm角のサイコロ状に切る。赤・黄パプリカ、ピーマンは太めの千切りにし、なすは薄めの輪切りにする。ムキイカは隠し包丁を入れ一口大に切っておく。無頭えびは背ワタを抜き殻を剥く。
- ②Aの野菜の水気をペーパータオルでしっかりふき取り、フライパンに油を熱して揚げ、食塩を振りかけておく。
- ③フライパンにオリーブオイル入れ、弱火でにんにくを炒めて香りを出し、玉ねぎとトマトを加え、中火で炒める。
- ④玉ねぎがしんなりしてきたら、Bの魚介類と白ワインを加え蓋をし、あさりの口が開くまで中火で熱する。ムキイカと無頭えびに軽く火が通ったらCの調味料を加える。
- ⑤ゆめごはん1/25を温めずにパックからそのまま取り出し、手でしっかりほぐしながら加える。
- ⑥ご飯が柔らかくなるまで2~3分間炒め、盛り付け前にあさり、ムキイカ、無頭えびをよけておく。
- ⑦お皿にご飯を盛り付け、あさり、ムキイカ、無頭えび、素揚げした野菜をトッピングし、レモンを添えて出来上がり！！

フライドポテトサラダ

- ①じゃがいもは6mm幅の千切り、玉ねぎは薄くスライスし、水にさらしておく。
- ②フライパンに油を熱し、水気を切ったじゃがいもを素揚げし、冷ましておく。
- ③Aの調味料をボウルに混ぜ合わせておく。
- ④③のボウルに素揚げしたじゃがいもと玉ねぎ、ツナを加え調味料と絡ませる。プチトマトを添えて出来上がり！！

パックご飯を使用すればパエリアもとっても簡単♪



難しそうだと感じるパエリアも、低たんぱくパックご飯で簡単に出来上がります。ポイントは低たんぱくパックご飯を温めずに炒める事です。今回はサフランの代わりに、身近なカレー粉を使用しました。カレーの香りで低塩でも満足できる味になっています。トッピングの野菜は素揚げし、彩り豊かにカロリーアップ！！副菜のサラダは、味がよく絡むよう千切りにしました。

魚介のうま味がしっかり味わえるパエリアとツナとマスタードの相性が抜群のポテトサラダをぜひお試しください！！