

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

氏名：古賀遥奈

所属：神戸学院大学
栄養学部

動たん比79.6%

さばの竜田揚げ丼と野菜たっぷり春雨サラダ



栄養成分(1人分あたり)

- エネルギー： 670 (kcal)
- たんぱく質： 10.3 (g)
- カリウム： 485 (mg)
- リン： 175 (mg)
- 食塩： 1.7 (g)

作業時間 30 (分)

価格(1食あたり) 600 (円)

材料・作り方

材料

【さばの竜田揚げ丼】

ゆめご飯1/35	180g
まさば	40g
塩麴	2g
じゃが芋でん粉	15g
米ぬか油	小1/2
(調合油、なたね油で代用可能)	
なす	40g
キャベツ	20g
大根	30g
鶏ガラだし	小1
酢	小1
こいくちしょうゆ	小1
じゃが芋でん粉	2g
上白糖	小1
生姜	1g
レモン	2g

【野菜たっぷり春雨サラダ】

春雨	15g
きゅうり	20g
にんじん	20g
しいたけ	5g
ごま油	小1
ポン酢	小1
砂糖	小1
ごま	0.1g

作り方

【さばの竜田揚げ丼】

- ①さばは一口大に切り、キッチンペーパーで水気をとり、塩こうじをぬって30分程度冷蔵庫に入れる。
- ②ボウルにざるを合わせて大根をすり下ろす。そのまま5分放置して自然に降りる水分だけ捨てる。
- ③なすはヘタをとり、一口大に切っておく。
- ④キャベツは千切りにして耐熱ボウルに入れ、ふんわりとラップをし、500Wで約30秒加熱する。
- ⑤①にじゃが芋でん粉を全体にまぶす。
- ⑥フライパンに油を1cmほど熱し、なすは素揚げする。同じフライパンを使ってさばを170℃でこんがり焦げ色がつくまで揚げ焼きにする。
- ⑦鍋に鶏ガラだし小さじ1、酢小さじ1、こいくちしょうゆ小さじ1、砂糖小さじ1、生姜1gとじゃが芋でん粉2gを入れて混ぜ、沸騰させる。
- ⑧その後、⑦の鍋に揚げたさばと揚げたなすを加え、絡める。
- ⑨ご飯の上にゆでたキャベツ、さば、なすを盛りつけ、その上にレモン汁をかけて完成。
- ※今回使用したのはゆめご飯1/35。ゆめご飯1/35は事前に500Wのレンジで約2分間加熱しておく。

【野菜たっぷり春雨サラダ】

- ①お湯を沸かし、春雨を戻して水気をよく切る。
- ②きゅうり、にんじん、しいたけを細切りにする。
- ③にんじん、しいたけを耐熱ボウルに入れ、ふんわりとラップをして500Wで約1分30秒加熱する。
- ④ボウルにポン酢小さじ1、ポン酢小さじ1、砂糖小さじ1を入れて混ぜる。
- ⑤④に①でゆでた春雨ときゅうり、にんじん、しいたけを入れ混ぜ合わせる。
- ⑥お皿に盛り付け、ゴマを上からふり完成。

アピールポイント

- 大根おろしを活用してうま味UP & 減塩

大根おろしを混ぜることによって、大根の辛みが調味のアクセントとなり、醤油の使用量を減らすことで減塩できます。

- エネルギーの確保

でんぷん粉や春雨を使うこと、揚げ物をする事によってタンパク質を抑えながらエネルギーアップを目指しました。

- 塩麴で魚を柔らかく & 料理の味付けに

塩麴につけることで、魚を柔らかくする働きがあることや、タンパク質→アミノ酸へと分解され、うま味が増します。

また、今回は一年中捕ることができるさばを使用しました。また、レモンをかけることによって、さっぱり仕上げました。季節によって梅を添えてもおいしく頂けるとおもいます。