

第12回 日本腎栄養代謝研究会 レシピコンテスト

氏名：粕尾絵美

所属：茨城キリスト教大学

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88.8%

さっぱり昆布茶そうめんと揚げ出し豆腐



● 栄養成分(1人分あたり)

- エネルギー： 504 (kcal)
- たんぱく質： 10.4 (g)
- カリウム： 346 (mg)
- リン： 118 (mg)
- 食塩： 1.3 (g)

● 作業時間 20 (分)

● 価格(1食あたり) 245 (円)

● 材料・作り方

材料

【メイン献立名を入力】

そらまめ食堂たんぱく 質調整そうめん(乾)	80g
ミニトマト	15g
きゅうり	10g
鶏むね肉	30g
昆布茶	1g
水	70g

【副菜献立名を入力】

木綿豆腐	50g
片栗粉	5g
調合油	10g
たまねぎ	30g
にんじん	30g
醤油	5g
みりん	5g

作り方

【さっぱり昆布茶そうめん】

- ①そうめんは茹でて水で洗い、水気をきっておく。
- ②ミニトマトは4等分のくし形に切り、キュウリは2~3mm程度の幅に切る。
- ③鶏むね肉は一口サイズに切った後茹でておく。
- ④そうめん、②、③の具材を盛り付けた後、調味料と水をかけて完成。

【揚げ出し豆腐】

- ①木綿豆腐は50gを1cm幅程度の幅で2枚分に切って片栗粉をまぶす。
- ②たまねぎ、にんじんは細切りにする。
- ③油をしいた①の豆腐を上げ焼きにする。
- ④③を皿にだし、②の野菜を炒めて調味料を加える。皿に盛りつけて完成。

● アピールポイント

- ・水を70mlと少なくして、少量の塩分量でも味が感じられるようにしました。水の分量が少ないため、大きいお皿を使用せず、通常の汁椀に盛り付けをして水が少なくても味がつきやすくしました。
- ・木綿豆腐50gは1cm幅で2等分し、油と接触する部分を増やすようにしました。油と接触する表面を多くすることでエネルギーがより確保しやすくしました。