

第12回 日本腎栄養代謝研究会 レシピコンテスト

氏名：谷河・本田・植原

所属：神戸学院大学

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72%

低たんぱくなのにおいしい！洋食メニュー



栄養成分(1人分あたり)

- エネルギー： 566 (kcal)
- たんぱく質： 10.3 (g)
- カリウム： 704 (mg)
- リン： 236 (mg)
- 食塩： 1.4 (g)

作業時間 50 (分)

価格(1食あたり) 534 (円)

材料・作り方

材料

【かぼちゃのドリア】

低たんぱくご飯	180g
かぼちゃ	50g
ブロッコリー	15g
たまねぎ	15g
マッシュルーム(水煮缶)	5g
牛乳	70g
無塩バター	5g
薄力粉	5g
ピザ用チーズ	15g
サラダ油	3g
パセリ(生)	0.1g
コンソメ顆粒	0.7g
黒コショウ	0.05g

【キャベツのコンソメスープ】

水	200ml
キャベツ	50g
玉ねぎ	25g
にんじん	25g
鶏もも肉(皮なし)	15g
コーン	5g
コンソメ顆粒	2g
パセリ(生)	0.1g

作り方

【かぼちゃのドリア】

- ゆめごはんを500w2分電子レンジで加熱する。
- かぼちゃを2cmの角切り、玉ねぎ、マッシュルームを薄切りにする。
- かぼちゃとブロッコリーをお湯でサッとゆでる
- 油を敷き温めたフライパンに玉ねぎとかぼちゃを入れて2~3分中火で炒める。
- 火を止めてバターと薄力粉を入れ、軽く混ぜる。
- 火を弱火でつけ、よく混ぜながら牛乳を数回に分けて入れる。
- ぷくぷくしてきたらコンソメと黒コショウ、マッシュルームを入れる
- 中火にし、とろみがつくまでかき混ぜたら火を止める。
- ①を器に盛り、⑥を上からかけてブロッコリーとチーズをのせる。
- トースターでチーズに焼き目がつくまで焼く。
- 上からパセリをかけて完成。

【キャベツのコンソメスープ】

- キャベツ、にんじん、たまねぎ、鶏もも肉を一口大にカットする。
- 油を引いた鍋に鶏もも肉を入れ、表面の色が変わるまで炒める。
- たまねぎ、にんじんを加え、しんなりするまで炒める
- 水を入れ、ぐつぐつしたら、コンソメ、キャベツ、コーンを入れてサッと煮る
- 器に盛り、上からパセリをかけて完成。

アピールポイント

低たんぱくご飯だけで食べるとべちゃついている感じがしますが、ドリアにすることでべちゃつきを感じにくくし、食べやすくしています。病院食は和食が多いですが、今回は洋食であるという点で普段とは違った味が楽しめます。

主食のドリアではお肉を全く使っていませんが、かぼちゃやブロッコリーなど食感のある野菜やチーズを使っているのもとても満足感のある料理です。また、チーズの塩味とかぼちゃの甘みの対比効果により、かぼちゃの甘みを引き立たせながらも、チーズのしっかりとした味も残り、お互いの味がけんかすることなく引き立たせあっています。

コンソメスープは野菜をたっぷり使い、彩りも綺麗に仕上げました。味付けはコンソメのみでとてもシンプルですが、野菜の甘みをしっかり感じられてとてもやさしい味わいのスープです。