

# 第12回 日本腎栄養代謝研究会 レシピコンテスト

氏名：谷中 えみ

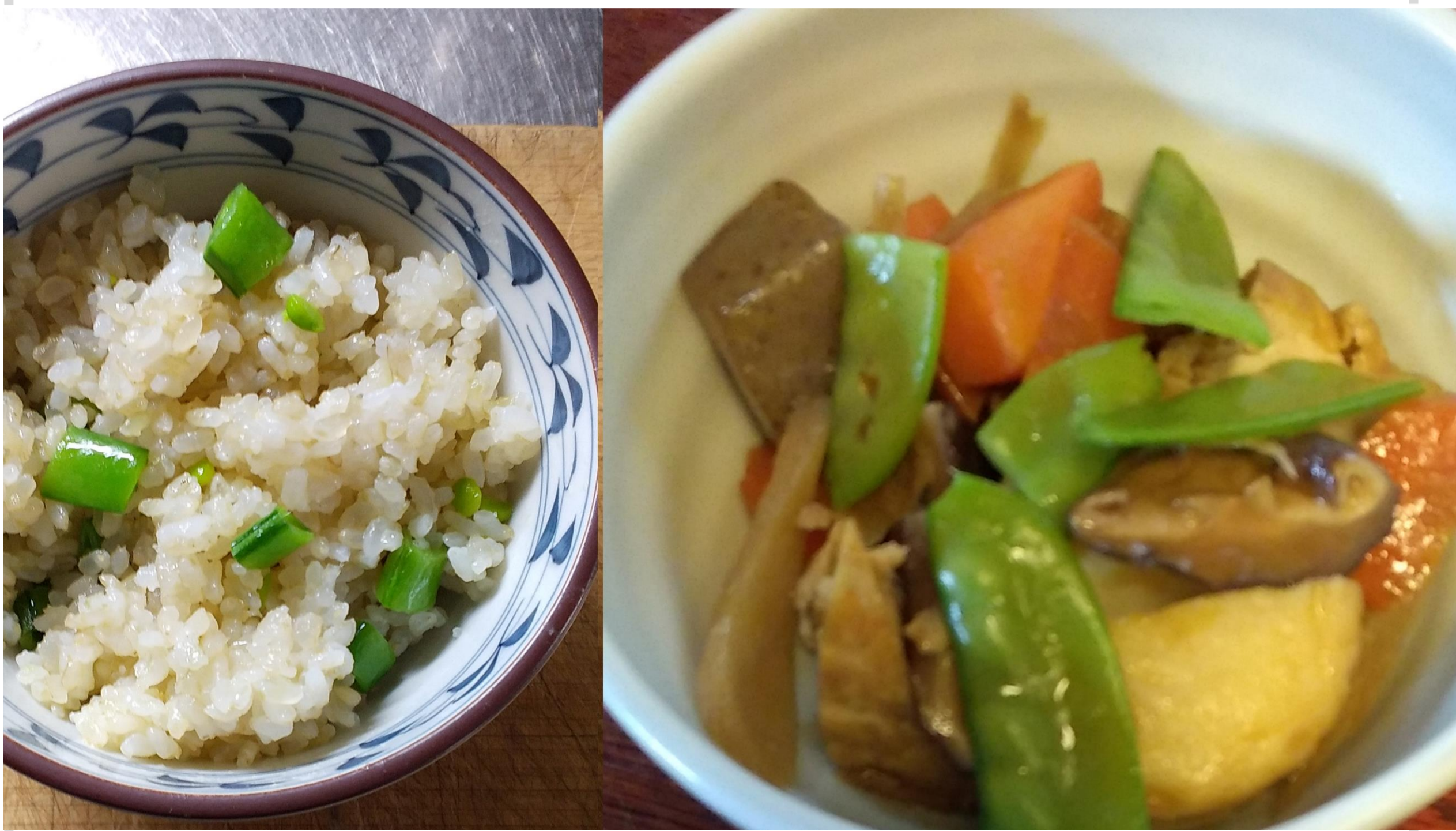
所属：在宅管理栄養士

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60%

## 低たん白玄米のバターごはんとおとうふあげの筑前煮



### 栄養成分(1人分あたり)

- エネルギー： 641 (kcal)
- たんぱく質： 10.6 (g)
- カリウム： 152 (mg)
- リン： 70 (mg)
- 食塩： 1.6 (g)

作業時間 25 (分)

価格(1食あたり) 650 (円)

### 材料・作り方

#### 材料

【低たん白玄米のバターごはん】

食材1 五行元米	150g
食材2 無塩バター	10g
食材3 サヤエンドウ	10g

【おとうふあげの筑前煮】

食材1 おとうふあげ	55g
食材2 ニンジン	20g
食材3 サトイモ	20g
食材4 シイタケ(戻し)	20g
食材5 サヤエンドウ	10g
食材6 ゴボウ	20g
食材7 コンニャク	20g
食材8 米糠油	3g
食材9 醤油	3g
食材10 砂糖	5g

#### 作り方

【低たん白玄米のバターごはん】

五行元米パックの上にバターとさやえんどうを散らし、電子レンジで2分間加熱する。

【おとうふあげの筑前煮】

熱が均一に通りやすくするためニンジン等はラン切り、ゴボウはささがきにきる。無水鍋に油をいれて数分炒め、砂糖、醤油で味を調え、弱火にして調味料が行き届くようにゆすり15分〜20分ほど様子を見ながら煮る。おとうふあげはPALシステムの製品で鱈と豆腐の団子状の冷凍食品。

### アピールポイント

五行元米は食物繊維、γオリザノール、抗酸化能などの玄米の機能性成分はのこし、熱量を保ちながらたん白質は10分の1、カリウム・リンも低くしたJASSO027の認証を受けたパック飯でタンパク尿を減らし、便通も改善する世界で唯一の腸腎連関を正す食品です。なによりおいしいのが特徴です。

