

第12回 日本腎栄養代謝研究会 レシピコンテスト

氏名：脇田 千鶴

所属：泉南藤井病院

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85.5%

菜の花寿司（サラダ、デザート付き）



栄養成分(1人分あたり)

- エネルギー： 604 (kcal)
- たんぱく質： 11.6 (g)
- カリウム： 365 (mg)
- リン： 188 (mg)
- 食塩： 1.6 (g)

作業時間 15 (分)

価格(1食あたり) 667 (円)

材料・作り方

材料

【菜の花寿司】

食材1 五行元米 (1.2パック)	180g
食材2 スナッフエンドウ	20g
食材3 米酢	15g
食材4 鶏卵全卵生	50g
食材5 マヨネーズ 全卵型	4g
食材6 竹ルーク	16g
食材7 菜種油	6g

【サラダ】

食材1 キャベツ	20g
食材2 たまねぎ	10g
食材3 ミトマ	20g
食材4 ルソドレッシング	10g

【デザート】

食材1 りんご皮付き生	180g
-------------	------

作り方

【菜の花寿司】

- ①材料を切る。スナッフエンドウは筋を取ってから包丁でざっくりと切る。
- ②卵は割って解しマヨネーズを混ぜる。
- ③フライパンに油をしき②を入れてかき混ぜて炒り卵にする。その後①も入れ火を通す。
- ④五行元米1.2パック分を電子レンジで加熱。
- ⑤④を器に入れ米酢を入れ混ぜる。
- ⑥竹ルークを⑤の上にふりかけ、③もかけて出来上がり。

【サラダとデザート】

- ①キャベツは千切り、玉ねぎは薄くスライスする。
- ②①を混ぜ合わせ器に盛りドレッシングをかけミトマを添えサラダの出来上がり。
- ③リンゴは8等分のくし形に切り皮をウサギの耳に形どり出来上がり。※レモン水や酢水につけ変色を予防します。

アピールポイント

五行元米は玄米を乳酸発酵させてから低たんぱく・低カリウム・低リン処理した柔らかい玄米ご飯で、腸内環境を整えたりお通じを良くしてくれます。

そのままでも十分美味しく食べられますが、お寿司にしても美味しく、スナッフエンドウのシャキシャキした食感とも相性抜群です。

また、カリウムもしっかり押さえてあるので生野菜や生果物も食べることが可能になります。

食物繊維が沢山摂れるのが、何よりうれしいところでしょう！

