

第12回 日本腎栄養代謝研究会 レシピコンテスト

部門② 透析期
ご飯がすすむ 減塩レシピ

氏名：高木和美

所属：グランハート透析
クリニック

アサリ炒めとゴーヤの盛り合わせ



● 材料・作り方

● 栄養成分(1人分あたり)

- ・エネルギー： 127 (kcal)
- ・たんぱく質： 9.2 (g)
- ・カリウム： 170 (mg)
- ・リン： 130 (mg)
- ・食塩： 0.6 (g)

● 作業時間 30 (分)

● 価格(1食あたり) 220 (円)

材料

あさり水煮	1/2缶(38g)
おろしにんにく	2g
こしょう	少々
薄力粉	小1
オリーブ油	小1
ゴーヤ	40g
サラダ油	大1/6
削り節	1/6パック(0.7g)
みりん	大1/6
濃い口しょうゆ	小1/6
トマト	1/10個(17g)

作り方

- ①アサリにおろしにんにくをまぶし、こしょうをふり、小麦粉をまぶす。
- ②フライパンにオリーブ油を入れ熱し①を中火で焼く。フライ返しを使って、焼き色を付け、カリッとさせる。
- ③ゴーヤは種を除き、スライスする。
- ④フライパンにサラダ油を入れ熱しゴーヤを入れ中火で炒める。
- ⑤④に削り節を加え、みりんと醤油で味付ける。
- ⑥トマトをくし切り、さらに1/2カットし、②のアサリ、⑤のゴーヤと一緒に器に盛る。

● アピールポイント

透析患者様に不足しがちな亜鉛、鉄、ビタミンCが摂れます。
缶詰アサリを使って、フライパンでささっと手軽に作れます。
にんにく香りが食欲をそそります。