

第12回 日本腎栄養代謝研究会 レシピコンテスト

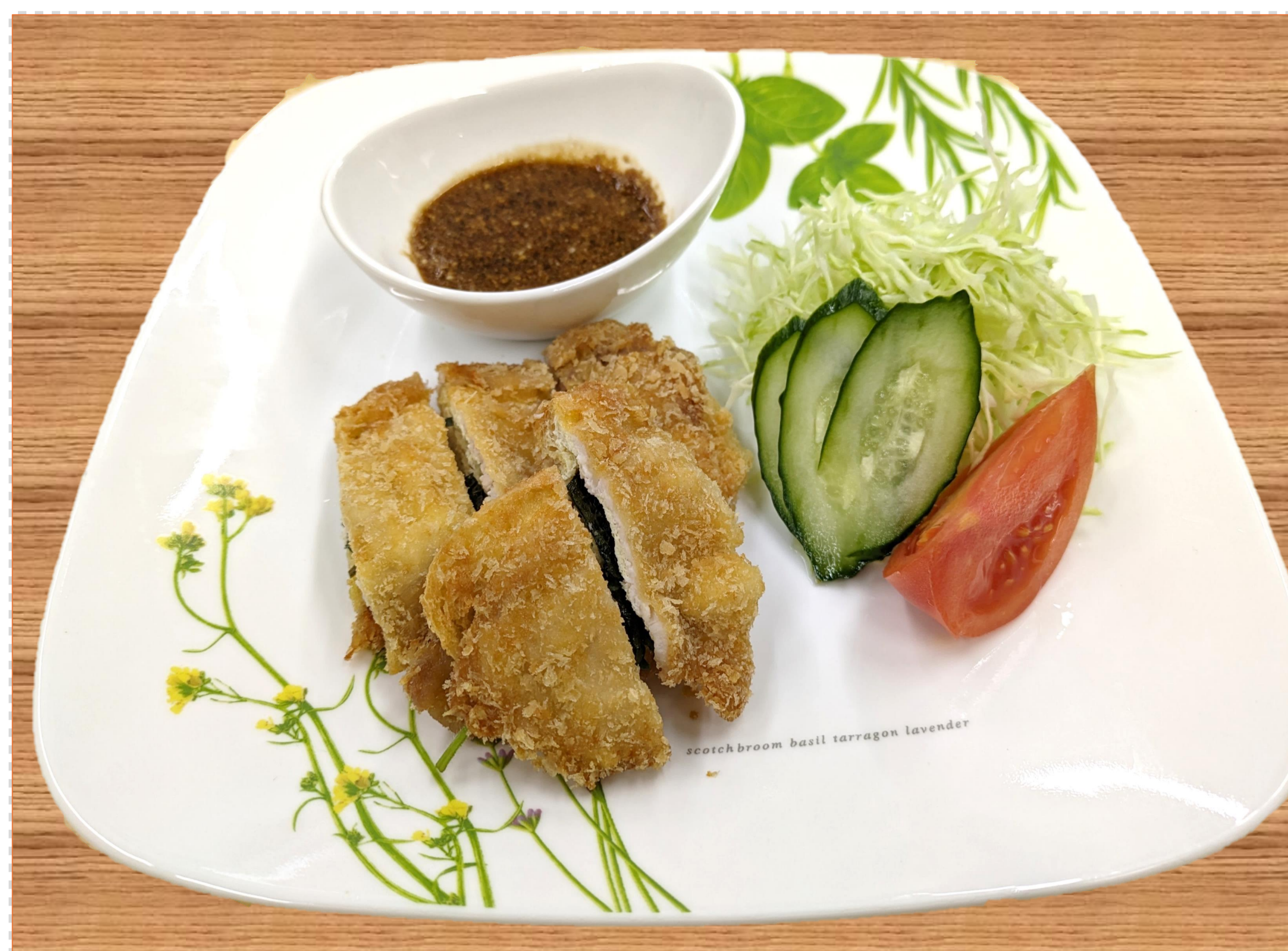
部門② 透析期
ご飯がすすむ 減塩レシピ



氏名：大里寿江

所属：(医) 腎愛会
だてクリニック栄養科

こーんがりキツネ入りサクサクとんかつ



● 栄養成分(1人分あたり)

- エネルギー： 505 (kcal)
- たんぱく質： 20.5 (g)
- カリウム： 421 (mg)
- リン： 250 (mg)
- 食塩： 1.5 (g)

● 作業時間 20 (分)

● 価格(1食あたり) 180 (円)

● 材料・作り方

材料

- 豚ロース肉薄切り (2枚) 60g
- 油あげ(小揚げ) 20g
- 青じそ 2枚
- こしょう 少々
- 小麦粉 5g
- 卵 15g
- パン粉 10g
- 揚げ油(吸油率15%で計算)
- キャベツ 20g
- きゅうり 10g
- トマト 20g
- 中濃ソース 25g
- すりごま 3g
- お好みでからしを添える

作り方

- ①豚ロース肉薄切り2枚を広げ、コショウ少々ふる。
 - ②小揚げは、包丁で端を切って広げる。
 - ③豚肉1枚を広げた上に開いた油揚げ、しそ2枚をのせ、その上にもう一枚の豚肉を広げてのせる。
 - ④③にフライを作る要領で、全面に小麦粉をまぶし、卵・パン粉をつける。
 - ⑤フライパンでサラダ油を180℃に熱し、弱火で4分裏返ししながら揚げる。
 - ⑥お皿に千切りキャベツ、きゅうり、トマト、切った⑥を盛り付ける。
 - ⑦すりごまとソースを混ぜたものをこざらに入れ添える。
- ※すりごまを小さなすり鉢ですって、ソースと混ぜると味がなじんでなお美味しくなります。

● アピールポイント

- 1, Plant-based dietが話題になっています。油揚げ、ごまは、植物性食品の中でもたんぱく質、ミネラルなどが豊富でしかも安価で調理も簡単な食品です。
- 2, とんかつは食べたいけど、ちょっと重いな~という方にも、中に油揚げが入っていることで、意外と食べやすくなっています。
- 3, 更に、ミルフィーユ状になっていることで、火が通りやすく、今回は油で揚げましたが、フライパンに少し多めの油を入れて揚げ焼きにすることもできます！
- 4, 青じそはさっぱりしておいしいのですが、なくても大丈夫です。
- 5, ご飯がすすむおかずの条件の1つに比較的味が、しっかりついていることがあげられます。1品にしっかり味付けし、副菜はの塩分はひかえることがポイントです。

