

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：藤本愛子 山田花梨

所属：武庫川女子大学 食栄

ほたてと野菜のオイスターソース炒め



● 材料・作り方

● 栄養成分(1人分あたり)

- エネルギー： 48 (kcal)
- たんぱく質： 5 (g)
- カリウム： 180 (mg)
- リン： 77 (mg)
- 食塩： 0.3 (g)

● 作業時間 30 (分)

● 価格(1食あたり) 105 (円)

材料

ホタテ貝柱	20 g
キャベツ	30 g
小松菜	10 g
パプリカ	5 g
しめじ	5 g
マッシュルーム (缶・スライス)	5 g
枝豆	4 g
Aオイスターソース	0.8 g
A薄口醤油	0.8 g
A食塩	0.06 g
片栗粉	0.18 g
サラダ油	1.38 g

作り方

- ① ほたて貝柱は厚みを半分にして、サッと茹でて水気を切る。ゆで汁とAを合わせておく。
- ② キャベツは3cmの長さ、パプリカは3mm幅の細く切る。キャベツとパプリカと枝豆としめじはサッと茹でて水気を切る。
- ③ フライパンにサラダ油0.5mlを熱し、ほたてをしっかりと炒め、一度取り出す。サラダ油1mlを足して熱し、しめじ→キャベツ→小松菜→パプリカ→マッシュルームの順に加えて炒める。
- ④ Aで調味し、ほたてを戻し入れ、倍量の水で溶いた片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ 器に盛り、枝豆を乗せて完成。

● アピールポイント

ほたてをオイスターソースで味付けし、牡蠣とほたての貝同士の相乗効果で旨味たっぷりに仕上げました。

使用する野菜たちはカリウムを抑えるために、一度茹でてカリウムを50%カットしています。

赤・黄・緑と彩りが良く、食欲をそそります。

また、透析治療中に失われやすいビタミンを豊富に含んでおり、健康にも配慮した一品です。

最後に水溶き片栗粉を加えることで少しとろみをつけ、味をしっかりとらませるように工夫しました。