

第12回 日本腎栄養代謝研究会 レシピコンテスト

氏名：川嶋 明美

所属：上大岡仁正クリニック

部門② 透析期

ご飯がすすむ 減塩レシピ

皮なしコーンしゅうまい



● 栄養成分(1人分あたり)

- エネルギー： 248 (kcal)
- たんぱく質： 14.1 (g)
- カリウム： 361 (mg)
- リン： 129 (mg)
- 食塩： 1.1 (g)

● 作業時間 50 (分)

● 価格(1食あたり) 180 (円)

● 材料・作り方

材料

- 鶏ひき肉 70g
- コーン缶 40g
- 玉葱 20g
- 片栗粉 9g
- キャベツ 40g
- 【下味】
- 減塩しょうゆ 6g
- さとう 1g
- マヨネーズ 4g
- 片栗粉 3g
- 卸ししょうが 2g
- こしょう 少々
- 【ポン酢】
- 減塩しょうゆ 3g
- 酢 3g
- みりん 2g

作り方

- ①玉葱はみじん切り、キャベツは太目のせん切りにして水に30分さらす。
- ②鶏ひき肉に、水気を切ったコーンと①の玉ねぎ・【下味】を加えよく練り混ぜる。
- ③②のタネを4等分にして丸め、片栗粉を全体にまぶす。
- ④①のキャベツをフライパンに敷き詰め、しゅうまい同士がくっつかないように並べる。
- ⑤水100cc位をフライパンのフチから回し入れ、フタをして中火にかける。水が煮立ってフツフツとしてきたら、そのまま7~8分間蒸す。
- ⑥キャベツと一緒に盛り、しょうゆ、酢、みりんを合わせて作った【ポン酢】を添える。

● アピールポイント

当クリニックでは、四季ごとに手軽にできる一品レシピを広報誌に掲載しています。その中でも患者様にご好評いただいたレシピです。

- ・コーンたっぷりのしゅうまいのタネをキャベツにのせて、フライパンで蒸しました。皮いらすなので、丸めるだけで簡単です。
- ・タネに味がついているので、そのままでも美味しく食べられますが、ポン酢につけることでさっぱりと食べられ食欲をそそります。
- ・キャベツの代わりに白菜やもやしでも、野菜にしゅうまいの旨味が染み込み、おいしく召し上がれます。
- ・野菜を水にさらすことでカリウムが抑えられ、リン/たんぱく質比の低い鶏ひき肉を使うことでリンが抑えられます。