

第12回 日本腎栄養代謝研究会 レシピコンテスト

氏名：前田 智実

所属：大石内科クリニック

部門② 透析期

ご飯がすすむ 減塩レシピ

さっぱり！いわしのマリネ



● 栄養成分(1人分あたり)

- エネルギー： 235 (kcal)
- たんぱく質： 12.7 (g)
- カリウム： 256 (mg)
- リン： 157 (mg)
- 食塩： 0.4 (g)

● 作業時間 40 (分)

● 価格(1食あたり) 182 (円)

● 材料・作り方

材料

いわし	1.5尾(60g)
こしょう	適量
小麦粉	8g
オリーブ油	8g
玉ねぎ	30g
黄パプリカ	15g
人参	10g
貝割れ大根	3g
★マリネ液	
酢	40g
砂糖	4g
塩	0.3g

作り方

- ①いわしは、三枚おろしにして、さらに一口サイズに切り、こしょう、小麦粉をまぶす。
- ②フライパンでオリーブ油を熱し、①のいわしを焼く。
- ③玉ねぎは、皮をむいて薄くスライスして20分程度水にさらし、水気を切っておく。
- ④パプリカは、縦半分に切って種を取り、薄くスライスして20分程度水にさらし、水気を切っておく。
- ⑤人参は皮をむいて、短冊切り(長さ4cm×幅1cm)にして茹でて水にさらし、水気を切っておく。
- ⑥貝割れ大根は、根元を切り、20分程度水にさらし、水気を切っておく。
- ⑦酢、砂糖、塩を混ぜ合わせてマリネ液を作る。
- ⑧バットに②いわし、③玉葱、④パプリカ、⑤人参、⑦マリネ液をよく混ぜ合わせ、1時間漬け込む。
- ⑨器に盛り付け、最後に⑥貝割れ大根を添える。

● アピールポイント ●

茨城県の美味しい食材を食べよう

茨城県が漁獲量日本一位の「いわし」と収穫量二位の「パプリカ」を使った料理。

いわしのEPA、DHAをたっぷり摂取できる

酢の酸味で減塩効果

酢の酸味がアクセントになり、加える塩の量を減らすことが可能！
いわしを熱いうちにマリネ液に「じゅっと！」漬けるとしっかり味がつく。

片付けが簡単

多めのオリーブ油で揚げ焼きにするので、面倒な油の処理が不要。

