

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：坂下みゆき

所属：フリーランス

いわしのことこと煮



● 材料・作り方

● 栄養成分(1人分あたり)

- エネルギー： 263(kcal)
- たんぱく質： 22.6(g)
- カリウム： 743(mg)
- リン： 325(mg)
- 食塩： 0.2(g)

● 作業時間 240(分)

● 価格(1食あたり) 270(円)

材料

真いわし (背ワタと頭を取ったもの) (2匹)	100g
ミニトマト	50g
エリンギ	30g
玉ねぎ	70g
土生姜	10g
ワイン	50ml
日本酒	10ml
水	100ml
ブロッコリー	30g
七味	お好みで適宜

作り方

- ①いわしは、表面に焼き色がつく程度に焼く。
- ②エリンギは食べやすい大きさに割く。
- ③玉ねぎは薄切り。土生姜は千切り。
- ④ブロッコリーは小房に分け茹で、フライパンを使って水分を飛ばす。
- ⑤平たい鍋にいわしを並べ、いわしの周りにミニトマト、エリンギ、玉ねぎを入れ、ワイン、日本酒、水をひたひた迄入れ、落とし蓋をして、鍋に蓋をして弱火の強火で煮る。ぐつぐつ煮えてきたら、弱火にしてコトコト煮る。ゆっくり汁けがなくなるまでコトコト煮る。
- ⑥器に盛りお好みで七味を振る。ブロッコリーを添える。

● アピールポイント

長時間煮ることで、キノコ・トマト・野菜からのうま味が引き出され、アルコール以外の調味料は一切使用しなくても、美味しくなる。ちょっと時間のある時、ゆったりした気分で、ことこと煮る。