

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：山田 真弓

所属：医療法人社団 大誠会
大垣北クリニック

鯖缶で香味麻婆茄子



● 栄養成分(1人分あたり)

- ・エネルギー： 298 (kcal)
- ・たんぱく質： 18.2 (g)
- ・カリウム： 575 (mg)
- ・リン： 297 (mg)
- ・食塩： 1.2 (g)

● 作業時間 15 (分)

● 価格(1食あたり) 275 (円)

● 材料・作り方

材料

- ・茄子 100g
- ・赤パプリカ 30g
- ・鯖缶(味噌煮) 100g
- ・にんにく 2g
- ・長ネギ 20g
- ・生姜 3g
- ・豆板醤 0.5g
- ・ゴマ油 3g

- 【トッピング】
- ・長ネギ 5g
- ・ラー油 1g

作り方

- ①茄子と赤パプリカは乱切りにして10分程度水にさらす
- ②長ネギの5gは【トッピング】用に白髪ネギに切り、残りは粗みじんに切る
- ③にんにくはみじん切りにして、生姜は皮ごと粗みじん切りにする
- ④フライパンにゴマ油とにんにく、長ネギを入れて火にかける
- ⑤香りが立ってきたら、茄子と赤パプリカを加え、しんなりしたら鯖缶の身を加えて炒める
- ⑥全体に火が通ったら、鯖缶の残り汁と豆板醤と生姜を加えてひと煮たちさせる
- ⑦皿に盛り付け、白髪ネギとラー油をかけて出来上がり

● アピールポイント



①味付け缶詰で手間を減らし、時短料理へ

- ・味噌煮缶を利用することで、**多種類の調味料を追加する必要がなく**味噌のコクが利き、減塩に繋がります。また、豆板醤やラー油を少量使用するだけで辛味のアクセントになります
- ・生の鯖に含まれるカリウムは100g中 320mgに対し、**味噌煮缶は250mg**と缶詰の方が**カリウムが少ない**です
- ・鯖には動脈硬化予防に効果がある**EPAやDHA**、**代謝を助けるビタミンB群**が豊富に含まれています
- ・うま味を吸ったトロトロの茄子と歯ごたえのあるシャキシャキしたパプリカの食感の違いがクセになります
- ・長時間台所に立つことが苦痛に感じたり、調味料を計ることがむずかしいと感じる方へおすすめレシピです



②塩分ゼロの香味野菜を利用する

- ・にんにくおろしや生姜おろしチューブには塩分が含まれている場合もあるため、**食材そのもの**を利用することで**香りが高く感じられ、塩分もゼロ**です
- ・生姜は**皮ごと**切り、**後から**加えることで、火にかけても香りが残り食欲をそそります
- ・細かく切らず粗目に切ることもポイントです