

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：木谷・西居・早水

所属：武庫川女子大学

生姜効く ひき肉きのこ炒め



● 栄養成分(1人分あたり)

- ・エネルギー： 212 (kcal)
- ・たんぱく質： 11.6 (g)
- ・カリウム： 472 (mg)
- ・リン： 183 (mg)
- ・食塩： 0.5 (g)

● 作業時間 30 (分)

● 価格(1食あたり) 130 (円)

● 材料・作り方

材料

- ・えのき 30g
- ・しいたけ 30g
- ・しめじ 30g
- ・厚揚げ 30g
- ・ひき肉 30g
- ・生姜 10g
- ・小ねぎ 2g
- ☆減塩しょうゆ 小1g
- ☆本みりん 小1g
- ☆酒 小1g
- ・油 小1g

作り方

《下準備》

- ・えのきは石づきを切り落とし食べやすい大きさ(約4cm)に切りほぐす
- ・しいたけは1cm幅に切る
- ・しめじは石づきを切り落とし割いておく
- ・☆の調味料を合わせておく
- ・生姜の皮をむき干切りにする
- ・厚揚げは1cm幅に小ねぎは5mm幅に切る

《作り方》

- ①フライパンに油と生姜を入れ、炒める
 - ②生姜の香りが強まったらひき肉を炒める
 - ③ひき肉の色が変わったらきのこを炒める
- ※えのきは火が通りやすいため最後に入れるとよい
- ④火が通ったら厚揚げと☆を入れ炒める
 - ⑤盛り付けて小ねぎをのせたら、完成

● アピールポイント

- ・舞茸やエリンギなどお好みのきのこでお作りいただけます
- ・しし唐や唐辛子を入れてもピリ辛でおいしくお召し上がりいただけます
- ・冷蔵庫保存で3日間ほど日持ちするのでお弁当や作り置きにもおすすめです
- ・きのこには食物繊維やビタミンD、ビタミンBが多く含まれるので生活習慣病予防や便秘解消に効果的です
- ・生姜の血行促進作用で体が温まります