

# 第12回 日本腎栄養代謝研究会 レシピコンテスト

氏名：乾優里香、永尾七海

所属：武庫川女子大学

部門② 透析期  
ご飯がすすむ 減塩レシピ

## 酢豚風天津飯



### ● 栄養成分(1人分あたり)

- エネルギー： 636 (kcal)
- たんぱく質： 24.9 (g)
- カリウム： 637 (mg)
- リン： 315 (mg)
- 食塩： 1.1 (g)

● 作業時間 20 (分)

● 価格(1食あたり) 200 (円)

### ● 材料・作り方

#### 材料

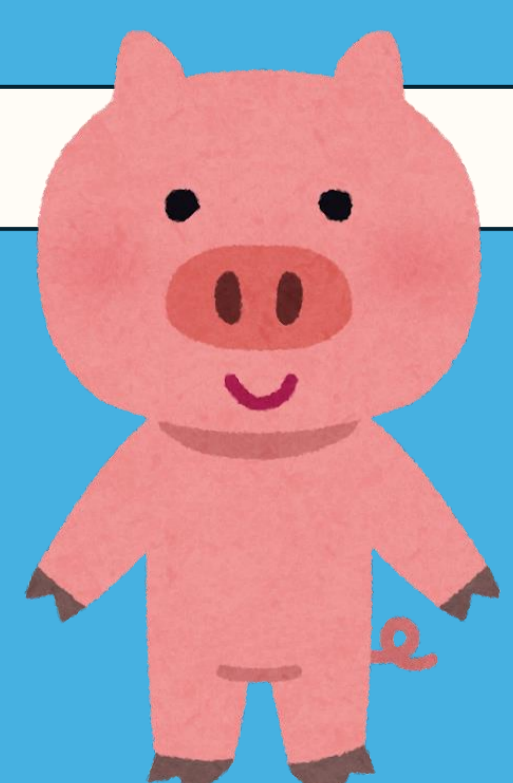
白飯	150g
卵	1個
合い挽き肉	50g
油揚げ	20g
玉ねぎ	20g
人参	20g
ピーマン	30g
さつまいも	30g
片栗粉	4.5g
サラダ油	7g
あん	
ケチャップ	12g
薄口醤油	3g
酢	5g

#### 作り方

- ①精白米を規定どおり炊飯する
- ②玉ねぎ、人参、ピーマン、油揚げを細切りする
- ③さつまいもを5mm角に切る
- ④②③を火が通るまでレンジで加熱する
- ⑤フライパンにサラダ油を入れ、合い挽き肉を炒める
- ⑥合い挽きに火が通ったら、片栗粉と④を加える
- ⑦ケチャップ、薄口醤油、酢を加える
- ⑧別のフライパンにサラダ油を入れ、卵を薄焼きする
- ⑨ご飯、卵、酢豚の順に盛り付ける

### ● アピールポイント

ケチャップと酢を使うことで塩分カット



酢豚風味でご飯がすすむ！

合い挽き肉と油揚げ、さつまいもでいつもとは違うアレンジ酢豚に！