

第12回 日本腎栄養代謝研究会 レシピコンテスト

氏名：深堀 由樹子

所属：新里クリニック浦上
栄養管理室

部門② 透析期

ご飯がすすむ 減塩レシピ

ルウなし！デミグラスソースなし！

★簡単！コク旨減塩ハヤシライス★



● 栄養成分(1人分あたり)

- エネルギー： 542 (kcal)
- たんぱく質： 13.6 (g)
- カリウム： 343 (mg)
- リン： 171 (mg)
- 食塩： 1.5 (g)

● 作業時間 30 (分)

● 価格(1食あたり) 270 (円)

● 材料・作り方

材料

・米飯	180g
・牛小間切れ肉	40g
・玉ねぎ	30g
・しめじ	10g
・マッシュルーム水煮(スライス)	10g
・バター(A)	7g
・サラダ油	2g
・バター(B)	3g
・小麦粉	7g
・ケチャップ	15g
a	
・水	60g
・コンソメ	0.3g
・砂糖	1g
・塩	0.2g
・こしょう	少々
・濃口しょうゆ	2g
・ウスターソース	2g
・赤ワイン	2g
・生クリーム	5g
・グリーンピース	3g

作り方

(下準備)

- ・玉ねぎは繊維に沿って7mm幅に切る。しめじは石づきを取ってほぐす。
 - ・aを合わせる。
- ①フライパンにバター(A)とサラダ油を入れ、弱めの中火で玉ねぎを茶色に色づく程度まで炒める。
 - ②さらに牛肉を加えて火が通るまで炒めたら、しめじ・マッシュルームの順に入れ、炒め合わせる。
 - ③②にバター(B)を加え、溶けたら小麦粉を全体に振り入れてダマにならないようによく炒める。
 - ④③にケチャップを加えて具材全体に絡む程度に炒めたら、合わせておいたaを少しずつ入れて溶きのばし、蓋をして弱火で5分程煮る。
 - ⑤生クリームを入れて混ぜたら完成。
 - ⑥皿に盛りつけ、グリーンピースを散らしてできあがり。

● アピールポイント

- ①市販のルウに比べて、水分・塩分を約30%減らせます！
また、加える調味料の量次第で塩分の調整が自由にできます。
- ②市販のルウに比べて、エネルギーが約40%アップ！
少量で高エネルギーをとりたい方にもおすすめです。
- ③調理のポイントにより、コクと旨味を引き出して減塩をカバー！
→玉ねぎ・肉は、バターで炒めて旨味アップ。
ケチャップも炒めることで、風味とコクが増します。