

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

無限白米

けい
鶏ちゃん

岐阜の郷土料理

氏名:浅野 愛
所属:医療法人社団 大誠会
サンシャインM&Dクリニック



● 栄養成分(1人分あたり)

- ・エネルギー: 324 (kcal)
- ・たんぱく質: 19.4 (g)
- ・カリウム: 486 (mg)
- ・リン: 226 (mg)
- ・食塩: 1.4 (g)

● 作業時間 15 (分)

● 価格(1食あたり) 340 (円)

● 材料・作り方

材料

- 鶏もも肉 100 g
- ☆合わせ調味料
 - 米みそ 12 g
 - おろし生姜 1 g
 - おろしにんにく 1 g
 - 酒 15 g
 - 濃口しょうゆ 3 g
 - レモン汁 3 g
 - 砂糖 3 g
 - 一味唐辛子 0.1 g
- ☆カット野菜 (お店によって野菜の種類や量は変動します)
 - キャベツ 約50 g
 - しめじ 約10 g
 - ピーマン 約10 g
 - にんじん 約10 g
- 無塩バター 5 g
- 小ネギ 2 g
- ごま 0.5 g

作り方

- ① 鶏もも肉は一口大に切る。
- ② **合わせ調味料**と鶏もも肉をポリ袋に入れて揉みこみ、**カット野菜**も混ぜ合わせる。
- ② 5分ほど漬け込む。
【ポリ袋調理】
○ 水入りボウルに食材を入れたポリ袋を沈める。
○ 水圧で中の空気が抜けて真空に。
簡単に**真空状態**が作れ、
少ない調味料でも、**おいしく仕上がる!**
- ③ **バター**を熱し、②を炒める。
- ④ 小口切りした**ネギ**と**ごま**をふりかけて完成!

● アピールポイント

「減塩、減塩ばっかで、味せんくて、ごはんが進まんのやお……」

ある日の患者さんからの言葉でした。馴染みのある**郷土料理**なら減塩食でもおいしく食べてくれるのではと工夫をしたら大喜びでした!

☆ **ポリ袋真空調理**をして、少ない調味料で味付け♪

- ・約半分の調味料で済みます!
- ・真空調理で、素材のうまみが出るので更に減塩になります!
- ・ポリ袋で混ぜるので調理も片付けもお手軽!

☆ **レモン+醤油**で、塩味を感じながら減塩♪

☆ **香味野菜**(ネギ・生姜・にんにく)と**香辛料**(一味唐辛子)、**バターのコク**を生かして薄くない減塩に♪

☆ 市販の**カット野菜**を活用して、手軽に**時間**と**カリウム**を節約♪