

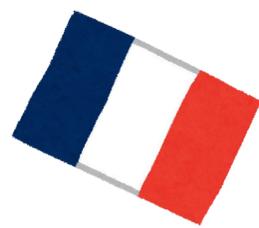
第12回 日本腎栄養代謝研究会 レシピコンテスト

氏名：池平有実・小林 ゆり・川手由香・望月貴子
木原葵・楠田美甫・中西和呼・澤村敦子
湯面百希奈・荒木久美子

所属：京都透析食腎臓病食研究会

部門② 透析期
ご飯がすすむ 減塩レシピ

Ça va ? 適塩サバーグ



● 栄養成分(1人分あたり)

- エネルギー： 282 (kcal)
- たんぱく質： 15.2 (g)
- カリウム： 478 (mg)
- リン： 270 (mg)
- 食塩： 0.9 (g)

● 作業時間 30 (分)

● 価格(1食あたり) 203 (円)

● 材料・作り方

材料

- さばみそ煮缶 1/3缶
- 卵 20g
- えのきたけ 30g
- れんこん水煮 20g
- 大葉 1枚
- パン粉 5g
- 片栗粉 5g

- ごま油 3g

- A (たれ)
 - 缶の汁 1/3量
 - おろし生姜 3g
 - 料理酒 5g
 - 片栗粉 5g

- B (付け合わせ)
 - れんこん水煮 15g
 - 油 適量
 - 青ねぎ 3g

作り方

下準備

- ①さば缶は中身と汁を分ける。
- ②えのきたけはざくぎり、れんこん水煮は大きめのみじん切りにする。
- ③大葉は細かくきざむ。
- ④付け合わせのれんこん水煮は薄切り、青ねぎは小口切りにする。

作り方

- ①さば缶の中身と下準備の②、③、卵、パン粉、片栗粉を混ぜ合わせ、ハンバーグ状にする。
※1缶で3個できるため、その他の材料を3倍にする場合は3等分にして成型。
- ②熱したフライパンにごま油を入れ、両面を焼く。
- ③A (たれ) の分量を合わせて片栗粉でとろみをつける。
- ④下準備④のれんこん水煮は水気をふき取り、油で素揚げし、れんこんチップへ。
- ⑤②を盛り付け、上からたれをかけて、れんこんチップとねぎを散らして出来上がり！

● 缶で、噛んで、W でおいしい！

- 手軽に魚料理を楽しめる、それがさば缶！
価格の安い時にまとめ買いができ、コンパクトな缶詰は長期保存もOKという大変便利なお助け食材でもあります。

さば缶の定番は水煮缶ですが、みそ煮缶はさらに使い勝手が良い！
みそ煮缶はもともとしっかり味が付いているのがミソ。
こっくり味が決めてとなり、少ない調味料でも満足感のあるおかずに大变身。
えのきたけ、れんこんを加えることで、歯ごたえもボリュームもUP！

