

第12回 日本腎栄養代謝研究会 レシピコンテスト

氏名：岩穴口真弓・小林恵

所属：埼友会 埼友草加病院

部門② 透析期

ご飯がすすむ 減塩レシピ

ピリ辛オイスターソースが食欲を刺激！ ～やわらか薄切り豚肉団子～



● 栄養成分(1人分あたり)

- エネルギー： 369 (kcal)
- たんぱく質： 16.3 (g)
- カリウム： 504 (mg)
- リン： 191 (mg)
- 食塩： 1.4 (g)

● 作業時間 35 (分)

● 価格(1食あたり) 316 (円)

● 材料・作り方

材料

豚肩ロース薄切り	80g
酒	小1/5
生姜すりおろし	1g
片栗粉	小2弱
揚げ油	適量
たまねぎ	40g
エリンギ	20g
きくらげ(乾)	2g
赤パプリカ	20g
グリーンアスパラガス	15g
油	小1弱
【調味料A】	
砂糖	小2弱
濃口しょうゆ	小1弱
オイスターソース	小2/3
一味とうがらし	少々
コチュジャン	小1/7

作り方

- ① 豚肉に酒と生姜をまぶし10分寝かせる。
- ② 薄切り肉を4等分し、片栗粉をまぶしてしっかりと握り、団子状に成型する。
- ③ ②を油で揚げる。
- ④ たまねぎと赤パプリカは乱切り、エリンギは薄切り、グリーンアスパラガスは4等分に切って、下茹でする。
- ⑤ 調味料Aを器に入れ、合わせ調味料を作る。
- ⑥ フライパンに油を熱し、たまねぎ・エリンギ・赤パプリカを軽く炒め、野菜に油がなじんだら肉団子を加える。
- ⑦ ⑥に合わせ調味料を入れて、火にかけてながら味をからめる。
- ⑧ 皿に盛り付け、茹でたグリーンアスパラガスを飾る。

● アピールポイント

時短で作れて超簡単！

野菜の下茹でと合わせ調味料の効果で、忙しい日でもパパッと仕上がる本格中華レシピです。

～美味しさの秘訣～

- ◆ 一味とうがらしとコチュジャンの辛味が食欲を刺激し、ご飯が進みます。
- ◆ 砂糖をやや多めに使用することで、味ははっきりし、辛味とオイスターソースのうま味を引き立てます。
- ◆ 薄切り肉が意外な食感。ひき肉よりも軟らかくて食べやすい肉団子です。

れんこん、ピーマン、しいたけ、なすなど、余った野菜を代替えしても美味しく食べられる、無駄なく家計にもやさしいレシピです。