

第12回 日本腎栄養代謝研究会 レシピコンテスト

氏名：清水寛子、中村純子

所属：新潟医療福祉大学

部門② 透析期
ご飯がすすむ 減塩レシピ

ばかうま！タレかつ丼



栄養成分(1人分あたり)

- エネルギー： 752 (kcal)
- たんぱく質： 24.7 (g)
- カリウム： 595 (mg)
- リン： 287 (mg)
- 食塩： 1.7 (g)

作業時間 40 (分)

価格(1食あたり) 431 (円)

材料・作り方

材料

米飯	190g
タレかつ	
豚ロース肉薄切り	70g
卵	8g
薄力粉	8g
パン粉	8g
ミニトマト	2個
卵	3g
薄力粉	6g
サラダ油	10g
タレかつのタレ	10g
枝豆	6粒
焼きのり	1/4枚
マヨネーズソース	
マヨネーズ	10g
こしょう	0.05g
みょうが	10g
きゅうり	10g
冷やし汁	
きゅうり	20g
しそ	1枚
ごま	0.5g
味噌	5g
水	70g
かつお節・昆布	各2g
氷	30g

作り方

《タレかつ》

- ① 豚肉を2、3枚重ねて薄力粉、卵液、パン粉の順に衣をつけ、ミニトマトにも薄力粉と卵液を混ぜたものをつける。
- ② フライパンに油をしいて①に火が通るまで揚げる。
- ③ タレかつのタレにかつをつけ、飯米にのり、枝豆、トマトの天ぷら、タレかつをのせる。

《マヨネーズソース》

- ① みょうが、きゅうりを粗みじん切りにする。
- ② ポウルに①とマヨネーズ、こしょうを入れて混ぜ合わせる。

《冷やし汁》

- ① なべに水と昆布をいれる。
- ② きゅうりを輪切り、しそを細切りする。
- ③ ①を火にかけ沸騰前に昆布を取り出し、かつお節を入れる。
- ④ ③の火を止め、かつお節を取り出し味噌を溶き入れ(汁)、冷ます。
- ⑤ 器に汁、きゅうり、しそを入れ、氷を浮かべる。

アピールポイント

①新潟の食べ物満載！！

タレかつ丼



新潟のソウルフード
タレかつ丼！！

枝豆



夏に欠かせない
枝豆をザルいっぱい
に食べるのが
新潟県民

冷やし汁



新潟県長岡市で伝承
される冷やし汁
暑さで食欲が落ちて
もさっぱりさらさら
と食べられる！

②食べやすい工夫！！

薄切り肉を重ねてミルフィーユ状にすることで柔らかく、かみ切りやすくしました。

暑さで食欲が落ちて**もさっぱりと食べられる**ようにしそやみょうがの香味野菜を用いました。

③タレかつのソース！！

タレかつに**味変できるマヨネーズソース**をつけることで**最後まで飽きることなく美味しく食べられます**。