

# 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

氏名：〇山田久美子、田添帆南  
所属：医療法人 明楽会  
くまクリニック

## 食欲そそる♪彩り唐揚げ



冷凍の鶏唐揚げ  
使用されると更に  
簡単!

### ● 栄養成分(1人分あたり)

- エネルギー： 308 (kcal)
- たんぱく質： 13.0 (g)
- カリウム： 204 (mg)
- リン： 101 (mg)
- 食塩： 1.2 (g)

● 作業時間 50 (分)

● 価格(1食あたり) 189 (円)

### ● 材料・作り方

#### 材料

鶏もも肉	70g
酒	1g
片栗粉	5g
揚げ油	10g
濃口しょうゆ	5g
みりん	2g
上白糖	小1
穀物酢	4g
だし汁	10g
玉ねぎ	20g
パプリカ(赤)	5g
パプリカ(黄)	5g

#### 作り方

- ① 鶏肉に酒をふり、片栗粉をまぶす。
- ② 玉ねぎはスライスする。ピーマンは、せん切りにする。
- ③ だし汁、調味料を全て合わせ②を入れる。
- ④ 揚げ油を熱し、①を揚げる。
- ⑤ ③に④を入れる。

### ● アピールポイント

高齢者も大好き！  
エネルギーもたんぱく質もしっかり摂れる  
人気のメニューです♪

#### ★エネルギーUP

揚げ煮にすることで、エネルギーアップになります。

#### ★パプリカで彩りUP

冷凍ミックスパプリカを使用することで簡単に彩りの良いメニューになります。