

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：登坂 真実
所属：医療法人社団 大誠会
松岡内科クリニック 栄養課

肉味噌餃子



● 材料・作り方

● 栄養成分(1人分あたり)

- エネルギー： 267 (kcal)
- たんぱく質： 11.9 (g)
- カリウム： 207 (mg)
- リン： 148 (mg)
- 食塩： 0.9 (g)

● 作業時間 20 (分)

● 価格(1食あたり) 142 (円)

材料

| | |
|---------------|--------------|
| 餃子の皮 (大判用) | 27g (5枚分) |
| 水 | 少々 |
| 豚ひき肉 | 35g |
| にんにくチューブ | 1g |
| しょうがチューブ | 0.5g |
| キャベツ | 20g |
| ネギ | 10g |
| ピザ用チーズ | 10g |
| 赤味噌 | 3g |
| 砂糖 | 1.5g |
| 酒 | 2.5g |
| 濃口醤油 | 1g |
| こしょう | 少々 |
| ごま油 | 2g |
| 水 | 50ml |

作り方

- ① キャベツとネギを粗くみじん切りにする
- ② 豚肉、にんにく、チーズ、1、★を粘り気がでるまで混ぜ合わせる
- ③ 餃子の皮で2を包む
- ④ フライパンにごま油を熱し、3を並べて水(50ml)を入れ蒸し焼きにする
- ⑤ 水気がなくなったら完成

● アピールポイント

①塩分控えめ

味噌味がしっかりついているので、追加の醤油いらず
味噌とチーズは相性抜群！餃子5個で塩分0.9g！塩分控えめなのに
ご飯がすすむ1品

②フードロス削減

食材の芯など全て使用することでフードロス削減に！
材料を白菜や人参、ピーマンなど好きな野菜に変えても美味しい



③大人も子どもも楽しめる

混ぜて包んで焼くだけ！お子様と一緒に包めば食育に♪



④特に働き盛りの方へオススメ！

物足りない方は個数を増やしても◎！2個まで追加OK