

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

牛肉と香味野菜のソテー



● 栄養成分(1人分あたり)

- ・エネルギー： 210 (kcal)
- ・たんぱく質： 15.2 (g)
- ・カリウム： 426.4 (mg)
- ・リン： 156.2 (mg)
- ・食塩： 0.81 (g)

● 作業時間 10 (分)

● 価格(1食あたり) 230 (円)

● 材料・作り方

材料

牛肉	70
なす	20
玉ねぎ	20
行者にんにく	10
パプリカ (赤・黄)	20
ピーマン	10
生姜	5
和風だし顆粒	1
めんつゆ (ストレート)	10
ごま油	5
黒こしょう	0.01

作り方

- ①生姜はみじん切り、牛肉、野菜は食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンにごま油、生姜、牛肉を入れて中火で炒める。
- ③牛肉に火が通ったら行者にんにく以外の野菜を入れて、黒こしょう、めんつゆを入れて炒める。
- ④最後に行者にんにくを入れて、さっと炒めて火を止めて器に盛り付ける。
*行者にんにくが無い場合はニラで代用する。

● アピールポイント

家に余っている野菜を用いてサッと一品作れます。ポイントは行者にんにくですが、手に入らない場合はニラで代用できます。身近な食品と香味野菜を用いて、美味しく減塩しましょう。