

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：日當 彩希

所属：名寄市立大学

鶏肉と野菜の甘酢漬け



● 栄養成分(1人分あたり)

- ・エネルギー： 460 (kcal)
- ・たんぱく質： 18.2 (g)
- ・カリウム： 577 (mg)
- ・リン： 220 (mg)
- ・食塩： 0.8 (g)

● 作業時間 30 (分)

● 価格(1食あたり) 350 (円)

● 材料・作り方

材料

- ・鶏もも肉(皮付き) 100 g
- ・ナス 50 g (1本)
- ・オクラ 20 g (2本)
- ・赤パプリカ 25 g (1/4個)
- ・黄パプリカ 25 g (1/4個)
- ・お酢 30 g (大2)
- ・砂糖 18 g (大2)
- ・醤油 4 g
- ・水 15 g (大1)
- ・片栗粉 15 g
- ・揚げ油 適量

作り方

- ①材料を食べやすい大きさに切る。
(オクラは切らない)
- ②鶏肉は片栗粉をまぶして唐揚げ、野菜は素揚げにする。
- ③お酢、砂糖、醤油、水を混ぜ合わせる。
- ④3に揚げた鶏肉と野菜を入れて、少し漬けておく。

● アピールポイント

● お酢の酸味！

酸味には塩味を引き立てるはたらきがあります。そして、酸味は味のアクセントにもなるため、塩味が薄くても物足りなさを感じさせません。

● 油の香ばしさ！

食材を揚げることで香ばしさがプラスされます。この香ばしい風味のおかげで、少ない塩分量でもおいしく食べることができます。