

# 第12回 日本腎栄養代謝研究会 レシピコンテスト

氏名：津川裕美

所属：あけぼのクリニック

部門② 透析期

ご飯がすすむ 減塩レシピ

## 冷めてもおいしい♡ 肉巻きおにぎり



### ● 材料・作り方

### ● 栄養成分(1人分あたり)

- エネルギー： 540 (kcal)
- たんぱく質： 11.6 (g)
- カリウム： 295 (mg)
- リン： 160 (mg)
- 食塩： 1.0 (g)

● 作業時間 20 (分)

● 価格(1食あたり) 312.8 (円)

### 材料

ごはん (70g×2)	140g
牛肉	60g
しその葉	0.5g
白ごま	2g
減塩しょうゆ	10g
焼肉のたれ (中辛)	3g
砂糖	4g
みりん	2g
酒	2g
片栗粉	2g
油	4g
グリーンレタス	5g
ミニトマト	1個

### 作り方

- ① 少し冷ましたごはん、白ごまときざんだしその葉を混ぜて、おにぎりを2つ作る。
- ② ①のおにぎりを牛肉で包む。
- ③ ②を油を引いたフライパンでまんべんなく転がしながら焼き目をつける。
- ④ 全体的に焼き目がついたら、混ぜ合わせた調味料をフライパンに入れて、タレがおにぎりからまらるように転がしながら焼く。  
※出来上がったらごまをトッピング
- ⑤ 皿に④を盛り付けて、レタスとトマトを添える。

### ● アピールポイント

食欲がないときや食事を作ることが面倒なときも、**ごはん**と**たんぱく質源を一度に食べる**ことができます。また、調味料に片栗粉を入れることでとろみがつき、**冷めてもおいしく**いただけます。

日頃、減塩しょうゆを使われている方でも、万能調味料『焼肉のたれ』（※個人的には**エバラ黄金の味 (中辛)**が好きです)を少し入れるだけで、**焼肉風味と牛肉の焦げ目がアクセント**になって、調理中もいい香りがして食欲が沸きます。

透析患者様は、3食食べるのが難しい方もいらっしゃいますが、透析後でも**おにぎりのような感覚で手軽に食べる**ことができます。おにぎりの中に、ごまやしその葉を混ぜ込むことで、風味もよく減塩でも満足感を味わえる1品です。子供から大人まで好まれる味です。ぜひ、お試し下さい。