

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：滝田 さりな

所属：名寄市立大学

和風ガパオライス



● 栄養成分(1人分あたり)

- エネルギー： 231 (kcal)
- たんぱく質： 14.9 (g)
- カリウム： 280 (mg)
- リン： 175 (mg)
- 食塩： 1.6 (g)

● 作業時間 30 (分)

● 価格(1食あたり) 150 (円)

● 材料・作り方

材料

鶏ひき肉	30g
木綿豆腐	30g
玉ねぎ	30g
おろし生姜	1g
大葉	1枚
ピーマン	10g
卵	1個
サラダ油	5g
[合わせ調味料]	
しょうゆ	5g
みりん	5g
酒	5g
味噌	5g

作り方

- ①豆腐はキッチンペーパーで包んで水切りしておく。玉ねぎ、大葉、ピーマンをみじん切りにする。
- ②フライパンに油を引き、目玉焼きを作って別の皿に移しておく。
- ③②のフライパンにひき肉、玉ねぎ、しょうがを炒める。ひき肉の色が変わってきたら豆腐をくずしながら加え炒める。
- ④③の水分が無くなったら、ピーマン、大葉、合わせ調味料を加え炒め合わせる。
- ⑤低タンパク米に④、②を乗せて完成。

● アピールポイント

香り高い**大葉**を使用することで、塩分を抑えていてもしっかりと味が出る丼に仕上げました。また、大葉の風味と味噌のコクでご飯がすすみます。ちなみに、ガパオライスのガパオはバジルという意味ですが、バジルの代わりに大葉を使用することで日本人の口に合いやすい和風な味付けにしました。