

# 第12回 日本腎栄養代謝研究会 レシピコンテスト

氏名：松田奈々

所属：名寄市立大学

部門② 透析期

ご飯がすすむ 減塩レシピ

## カレー粉&ゆず餃子



※写真は2人分

### ● 栄養成分(1人分あたり)

- エネルギー： 289 (kcal)
- たんぱく質： 13.7 (g)
- カリウム： 244 (mg)
- リン： 99 (mg)
- 食塩： 0.5 (g)

● 作業時間 30 (分)

● 価格(1食あたり) 180 (円)

### ● 材料・作り方

#### 材料

餃子の皮	約6枚
豚ひき肉	50g
キャベツ	15g
ねぎ	10g
★しょうが (おろし)	1g
★にんにく (おろし)	1.5g
★塩	0.2g
★しょうゆ	1g
★ごま油	1g
★酒	2g
カレー粉	0.4g
ゆずの皮	1.5g
調合油	5g

#### 作り方

- ①キャベツ、ねぎはみじん切り、ゆずは皮をすりおろしておく。
- ②豚ひき肉にみじん切りしたキャベツ、ねぎと★の調味料を加えて混ぜる。
- ③②を二等分にし、片方を別の容器に移す。
- ④一方にカレー粉、もう一方にゆずの皮を加えて混ぜる。
- ⑤④を餃子の皮で包む。
- ⑥フライパンに油を熱し、⑤を並べ、中心に焦げ目がつくまで焼く。
- ⑦熱湯大さじ2を注ぎ、蓋をして水がなくなるまで火を弱めて蒸し焼きにする。
- ⑧皿に盛りつけて完成。

### ● アピールポイント

ねぎ・しょうが・にんにく・ゆずなどの薬味となる食材を使用することで、減塩しながらも味に広がりを持たせるよう意識した。加えて、カレー粉を使用することで食欲の増進を図る工夫を行った。お好みで酢とこしょうで作ったタレにつけて食べてるのもおすすめです。