

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：勝見万音子

所属：東京医療保健大学

豆のだし



● 栄養成分(1人分あたり)

- エネルギー： 127 (kcal)
- たんぱく質： 7.9 (g)
- カリウム： 455 (mg)
- リン： 112 (mg)
- 食塩： 0.2 (g)

● 作業時間 20 (分)

● 価格(1食あたり) 141 (円)

● 材料・作り方

材料

大豆(水煮)	50g
トマト	25g
きゅうり	10g
とろろ昆布	2g
みりん	1g
砂糖	1g
ごま油	3g
しょうが	4g
みょうが	4g
しそ	2g

作り方

- ① トマト、きゅうりをさいの目に切る。
- ② ボールに①と大豆(水煮)を入れる。
- ③ 細かく刻んだとろろ昆布、みりん、砂糖、ごま油を②に入れ、和えたら、皿に盛る。
- ④ しょうが、みょうが、しそをみじん切りにし、お好みで③に混ぜて食べる。

● アピールポイント

豆のだしは、山形の郷土料理である「山形のだし」を真似て、作りました。

豆をメインの材料にすることで、**たんぱく質がしっかり摂れます。**

とろろ昆布、ごま油、薬味(しょうが・みょうが・しそ)を使うことで、うま味と風味を効かせ、**一皿の食塩相当量を0.2gに抑えました。**

薬味はみじん切りにすることで、香りをより一層引き立たせています。

うま味と風味の豊かさに加え、材料の野菜にきゅうりとトマトを使用することで、**みずみずしさと鮮やかさ**を足し、ご飯のすすむ一品に仕上げました！

きゅうりのシャキシャキとした食感、薬味の爽やかな香りが**暑い夏の季節にぴったり**です！

冷やした豆のだしを白ご飯やそうめんと一緒に食べると、よりおいしいです！

