

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：大津千尋

所属：東京医療保健大学

わさびとからしのサモサ風



● 栄養成分(1人分あたり)

- エネルギー： 272 (kcal)
- たんぱく質： 17.2 (g)
- カリウム： 437 (mg)
- リン： 185 (mg)
- 食塩： 0.6 (g)

● 作業時間 20 (分)

● 価格(1食あたり) 108 (円)

● 材料・作り方

材料

- 餃子の皮 30g(6枚)
- 鶏ひき肉(むね) 50g
- じゃがいも 40g
- たまねぎ 20g
- 木綿豆腐 20g
- マヨネーズ 6g
- A ・練りわさび 3g
- ・しょうゆ 0.5g
- B ・粒マスタード 3g
- 水溶き片栗粉
- ・片栗粉 0.5g
- ・水 3g
- ・油 4g

作り方

- ①じゃがいも、たまねぎをみじん切りにする。
- ②フライパンに鶏ひき肉と①を入れ炒める。
- ③②に火が通ったら火を止め、木綿豆腐とマヨネーズを加え混ぜる。
- ④③を2つのボウルに等分し、1つのボウルにA、もう1つのボウルにBの調味料をそれぞれ加え混ぜ、2種類の具を作る。
- ⑤それぞれの具を餃子の皮3枚ずつに包み、水溶き片栗粉で閉じる。
- ⑥鍋に油を入れ温め、きつね色になるまで揚げ焼きする。

● アピールポイント

サモサとはインド料理で、じゃがいもや豆などを様々なスパイスで味付けし、小麦粉で作った生地で包み揚げたものです。余りがちな餃子の皮で生地を代用し、スパイスの代わりにわさびとマスタードでアレンジしました。

- **わさびとマスタード**の2種類の香辛料を使用し味変することで、かつ食塩の使用量を減らしながらも、ご飯が進む味付けにしました。
- 多めの油で揚げ焼きしているため、簡単にエネルギーアップでき、香辛料の後味が爽やかなため、くどさはありません。また、わさびやマスタードが苦手な方も、強い辛味はなく、まろやかな風味で食べやすくなっています。
- じゃがいもとたまねぎは、潰さずみじん切りにすることで、食感を残し満足感が得られます。また、あらかじめ具を加熱しており、揚げ時間を短縮できるため、失敗しにくくなっています。
- 包む作業は、揚げ餃子に多い半月型に比べ、三辺を閉じるだけのため、具をより多く入れることができ、簡単です。
- 餃子の皮だけでなく、春巻きの皮などでも代用できます。
- 冷凍する場合は、じゃがいもを潰しておくことで食感が損なわれず保存することができます。