

# 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：石野 結菜  
所属：茨城キリスト教大学  
生活科学部食物健康科学科

## 小松菜とこんにゃくのおかか炒め



### ● 栄養成分(1人分あたり)

- ・エネルギー： 56 (kcal)
- ・たんぱく質： 3.6 (g)
- ・カリウム： 428 (mg)
- ・リン： 76 (mg)
- ・食塩： 0.5 (g)

● 作業時間 20 (分)

● 価格(1食あたり) 114 (円)

### ● 材料・作り方

#### 材料

- ・小松菜 60g
- ・こんにゃく 40g
- ・椎茸(生) 30g
- ・ごま油 2g
- ・顆粒和風だし 0.5g
- ・みりん 4g
- ・濃口醤油 2g
- ・かつお節 2g

#### 作り方

- ①小松菜を洗い、1cm幅に切る。
- ②切った小松菜をサッと茹で、水気を絞る。
- ③こんにゃく、軸を取った椎茸を1cm位の角切りにする。
- ④鍋にごま油をひき、椎茸、こんにゃく、小松菜の順に加えて炒める。
- ⑤顆粒和風だし、みりん、濃口醤油を加えて炒める。
- ⑥かつお節を加え、火から下ろす。
- ⑦器に盛り付けて完成。

### ● アピールポイント

減塩のため、食塩が多く含まれる顆粒和風だしや濃口醤油の使用量に配慮するだけでなく、ごま油やかつお節で**香ばしさ**を出し、椎茸の**旨味**も活用してご飯がすすむようにしました。

食材をすべて1cm幅に切り細かくすることで、**そのまま食べても、ご飯にかけてでも**美味しく食べることができます。

また、透析期における血液透析の方は食事においてカリウムが制限されているため、小松菜を切り、茹でてから使用することでカリウム摂取量を抑えることができました。