

# 第12回 日本腎栄養代謝研究会 レシピコンテスト

氏名：宮本彩花

所属：神戸学院大学

部門② 透析期

ご飯がすすむ 減塩レシピ

## 鶏むね肉と野菜のおろし煮



### ● 栄養成分(1人分あたり)

- ・エネルギー： 206 (kcal)
- ・たんぱく質： 18.8 (g)
- ・カリウム： 481 (mg)
- ・リン： 192 (mg)
- ・食塩： 1.0 (g)

● 作業時間 20 (分)

● 価格(1食あたり) 400 (円)

### ● 材料・作り方

#### 材料

鶏むね肉	50g
なす	40g
ピーマン	25g
大根おろし	35g
片栗粉	2.25g
調合油	小さじ1
濃口醤油	小さじ1
みりん風調味料	小さじ1
上白糖	小さじ1
料理酒	小さじ1/2
かつおだし	大さじ3
おろししょうが	小さじ1/2
水	50ml

#### 作り方

- ①ピーマンは縦半分に切ってヘタと種を取り除き、一口大に切る。なすはヘタを取って一口大に乱切りする。大根はおろす。鶏むね肉は縦半分に切って、厚さ1cmくらいの削り切りにしたら、全体に片栗粉をまぶす。
- ②フライパンに油を入れ中火で熱したら、なすを焼く。途中でピーマンも入れて同時に焼き、焼けたらいったん取り出す。
- ③同じフライパンで鶏むね肉を焼き、焼けたらいったん取り出す。
- ④フライパンが汚れていたらキッチンペーパーでさっと拭き取り、そこに水50ml、濃口醤油小さじ1、みりん風調味料小さじ1、上白糖小さじ1、料理酒小さじ1/2、かつおだし大さじ3を加えて中火にかけ沸騰させる。
- ⑤鶏むね肉となすを戻し入れ、大根おろしを加えてしばらく煮込む。最後にピーマンを入れさっと煮込む。
- ⑥器に盛り付けてできあがり。

### ● アピールポイント

- ・大根おろしを使ってさっぱりした味付けにしたので食欲の落ちる夏にもピッタリなメニューです。
- ・ピーマンが苦手な方は、パプリカなどに変更してもおいしく食べることができます。
- ・おろし煮はどのレシピを見てもめんつゆを使ったメニューが多いですが、今回はめんつゆを使わずに作ったので食塩相当量を1gに抑えることができました。