

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：三浦光里

所属：神戸学院大学

減塩つくね



● 材料・作り方

● 栄養成分(1人分あたり)

- エネルギー： 126 (kcal)
- たんぱく質： 12.9 (g)
- カリウム： 209 (mg)
- リン： 118 (mg)
- 食塩： 0.3 (g)

● 作業時間 20 (分)

● 価格(1食あたり) 約60 (円)

材料 (1人分)

A	
鶏ひき肉	50g
しらたき	10g
卵白	10g
おろししょうが	1.5g
片栗粉	5g
料理酒	2g
サラダ油	5g
B	
減塩しょうゆ	2g
みりん	0.7g
料理酒	0.5g
砂糖	0.3g

作り方

- 〈下準備〉
しらたきはよく水を切り、ハサミで細かく切っておく
卵1つを割り、卵白だけ取り分けておく
- 〈調理〉
①ボウルに材料Aを入れて、粘りが出るまで混ぜる
②2等分にして食べやすいように形成する
③フライパンにサラダ油をひいて②を入れ、表面に焼き色がつくまで中火で焼く
④上下を裏返して火が通るまで4分ほど焼き、材料Bを加えて絡める
⑤皿に盛り、完成

● アピールポイント

☆包丁を使わず**簡単**

普段料理をしない方でも、難しい工程がないので簡単に作ることができます！

☆**満足感**をしっかりと感じられる

しらたきでかさ増しすることで、タンパク質を抑えながら満足感を感じられます！