

# 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：中畑朱里

所属：名寄市立大学

## 春巻きのトマトソースかけ



### ● 栄養成分(1人分あたり)

- ・エネルギー： 242 (kcal)
- ・たんぱく質： 14.4 (g)
- ・カリウム： 337 (mg)
- ・リン： 140 (mg)
- ・食塩： 0.7 (g)

● 作業時間 40 (分)

● 価格(1食あたり) 115 (円)

### ● 材料・作り方

#### 材料

春巻きの皮	2枚
鶏むね肉	50g
キャベツ	15g
酒	小1
サラダ油	適量
〔トマトソース〕	
トマト缶	40g
たまねぎ	10g
ピーマン	10g
オリーブ油	2g
おろしにんにく	0.4g
コンソメ	0.4g
塩	0.2g
こしょう	少々

#### 作り方

- ① ピーマンと玉ねぎはみじん切り、キャベツは細切りにし、水にさらしておく。(水はこまめに取り替える)
- ② 耐熱容器に鶏むね肉を入れフォーク等で数か所穴をあけ、全体に酒をかける。
- ③ ふんわりとラップをかけ、600Wのレンジで1分半加熱し、粗熱がとれたら手で適当な大きさに裂く。
- ④ 春巻きの皮の上に水気を切ったキャベツと③をのせて手前から巻き、巻き終わりに水を塗って貼り付ける。
- ⑤ フライパンの底5mm程度のサラダ油を入れ中火で熱し、④を入れて揚げ焼きにする。
- ⑥ フライパンにオリーブ油を入れ、おろしにんにくと水気を切った玉ねぎを弱火でじっくり炒める。
- ⑦ 玉ねぎがしんなりしてきたら、水気を切ったピーマンを入れてさっと炒め、トマト缶、コンソメを加えトマトを軽く潰しながら煮詰める。
- ⑧ 塩・こしょうで味を整え、盛り付けたら、完成。

### ● アピールポイント

揚げ物でもトマトソースをかけることでさっぱり食べられます！

春巻きのパリパリ感、鶏肉の柔らかさ、ピーマンとキャベツのシャキシャキ感といろいろな食感が楽しめます！

鶏肉の旨味や、じっくり火を入れることによりたまねぎの甘味、トマトのほどよい酸味など食材本来の美味しさが活かせるようにしました。  
それぞれの食材の良さが合わさって、しっかり減塩をしつつも食が進みます！