

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：松本 華歩

所属：神戸学院大学

鯖カレー



● 栄養成分(1人分あたり)

- ・エネルギー： 220 (kcal)
- ・たんぱく質： 14.4 (g)
- ・カリウム： 372 (mg)
- ・リン： 169 (mg)
- ・食塩： 1.0 (g)

● 作業時間 15 (分)

● 価格(1食あたり) 230 (円)

● 材料・作り方

材料

- ・鯖缶 50 g
- ・玉ねぎ 20 g
- ・大豆 20 g
- ・ホールトマト 20 g
- ・しょうが 0.1 g
- ・にんにく 0.1 g
- ・カレー粉 4 g
- ・オリーブオイル 7 g
- ・砂糖 3 g
- ・醤油 3 g

作り方

- ①鯖缶を開封して、少し身をほぐす。
- ②トマト缶のトマトもほぐす。
- ③玉ねぎをスライスする。
- ④ポリ袋にすべての材料を入れ、袋の口を縛る。
- ⑤鍋にお湯を沸かし、ポリ袋を投入し、13分加熱する。
- ⑥鍋から取り出したら完成。

★普段時にフライパンで調理する場合はすべての材料をフライパンに入れ、10分加熱する。

● アピールポイント

ご飯がすすむといえばカレー！子供から大人まで、美味しくいただくことができるメニューを考案しました。また、災害時、加工食品やインスタント食品を食べる機会が多くなる傾向にあります。これらには塩分が多く、さらに、空腹を満たすためにスープまで飲み干すこともあります。今回の料理では簡単にできるポリ袋調理で美味しく白ご飯が食べられるようにしました。また、白米もポリ袋で調理することができます。いざというときでも、減塩を意識したメニューで、栄養を補いましょう。