

# 第12回 日本腎栄養代謝研究会 レシピコンテスト

氏名：谷河・本田・植原

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

## 簡単！カレーチーズ餃子



### ● 栄養成分(1人分あたり)

- ・エネルギー： 331 (kcal)
- ・たんぱく質： 21.3 (g)
- ・カリウム： 418 (mg)
- ・リン： 193 (mg)
- ・食塩： 0.2 (g)

● 作業時間 30 (分)

● 価格(1食あたり) 250 (円)

### ● 材料・作り方

#### 材料

餃子の皮	30g(6枚)
豚ひき肉	50g
キャベツ	50g
にら	5g
モッツアレラチーズ	25g
しそ	2.5g(3枚)
カレー粉	2g
おろししょうが	0.5g
ごま油	2g

#### 作り方

- ①キャベツとにらをみじん切りにする。
- ②ポリ袋に豚ひき肉、①、しょうが、にんにく、カレー粉を入れてもむ。
- ③餃子の皮に大葉の半分を乗せる
- ④③に②を絞り出す
- ⑤④にチーズ(4分の1に手で割いたもの)をのせて、包む
- ⑥フライパンにごま油を敷き、⑤を乗せ、焼く。
- ⑦こんがり焼けたらお皿に乗せて完成☆

### ● アピールポイント

食塩は0.2gとかなり少なめなので、レシピだけみるとかなり薄味に仕上げているように見えますが、カレー味にすることで醤油などを使わずに少量の調味料でかなり風味を感じることができるので、タレやポン酢を付けなくてもおいしく食べることができます。

餃子のタネにはキャベツをやニラを入れており、肉だけでなく野菜もとることができます。また、モッツアレラチーズも入っているので、通常のチーズよりも食塩量が少なく、チーズの風味やコクも感じられます。さらに、大葉も使用しているため、チーズやカレーなどの濃い味をさっぱりさせてくれます。また、両面を焼くことでパリッと仕上がりに、食感も楽しむことができます。

このように濃い味のカレーやチーズとさっぱりとした大葉の絶妙なバランスで、減塩でありながらも減塩であることを感じさせないとてもご飯に合う一品です。