

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：竹村 佑希

所属：東京医療保健大学

厚揚げの昆布マヨホイール焼き



● 栄養成分(1人分あたり)

- ・エネルギー： 358 (kcal)
- ・たんぱく質： 12.9 (g)
- ・カリウム： 260 (mg)
- ・リン： 197 (mg)
- ・食塩： 0.8 (g)

● 作業時間 20 (分)

● 価格(1食あたり) 85 (円)

● 材料・作り方

材料

厚揚げ	100g
ブロッコリー(冷凍)	30g(3房)
ぶなしめじ	15g
マヨネーズ	大さじ2
塩昆布	ひとつまみ(1g)

作り方

- ①マヨネーズと塩昆布を混ぜ合わせる。
- ②厚揚げを一口サイズに切る。
- ③アルミホイルに食材をのせ、①をかけて、包む。
- ④オーブントースターで15分加熱する。

● アピールポイント

- ・ **カット野菜**や**冷凍野菜**を使用することで、作業を**簡単**にできます。
- ・ カリウムは、**水溶性**のため、水にさらしたり、茹でこぼしたりすることで、カリウムを減らすことができます。**冷凍野菜**は、下茹で後に急速冷凍していることから、利用の際に下茹でする必要がなく簡単に調理に使うことができます。下茹でせず**簡単**にカリウムを減らすことができます。
- ・ 塩味は、食べ物の塩味が唾液に溶けだし、舌の味蕾にある味蕾細胞を刺激することで感じられます。食材や料理は、**表面**にしっかり味付けがしてあると薄味でも塩味を感じられます。
- ・ **厚揚げ**は、植物性たんぱく質が豊富な食品で、良質なたんぱく質の指標である**アミノ酸スコア**が**100**です。(必須アミノ酸をバランスよく含んでいる)
- ・ 植物性たんぱく質に含まれるリンは、フィチン酸として存在しています。ヒトはフィチン酸からリンに分解する酵素を持っていないので、動物性たんぱく質よりも吸収が低く、リンコントロールに適しています。
- ・ 昆布の**うま味**を利用することで味に深みが出ます。