

第12回 日本腎栄養代謝研究会 レシピコンテスト

氏名：日吉富志帆、徳山歩、
村田美香、和田紗也香、網元康恵
所属：大阪府栄養士会透析食研究会

部門② 透析期
ご飯がすすむ 減塩レシピ

～なにわ下町の味を洋風おしゃれに～ 牛すじと赤ワインのどて煮



● 栄養成分(1人分あたり)

- エネルギー： 260 (kcal)
- たんぱく質： 17.4 (g)
- カリウム： 486 (mg)
- リン： 130 (mg)
- 食塩： 2.1 (g)

● 作業時間 40 (分)

● 価格(1食あたり) 383 (円)

● 材料・作り方

材料

牛すじ肉(茹で)	30g
牛もも肉 脂身付きスライス	30g
大根	50g
こんにゃく	50g
人参	30g
にんにく	5g
生姜	5g
オリーブオイル 大1/2	6g
だし汁(かつおだし)	50g
赤ワイン 大2	30g
味噌 小2	12g
こいくち醤油 小1/2	3g
砂糖 小1	3g
青ネギ	5g

作り方

- ①牛すじ肉はひと口大に切り、熱湯で2～3分茹で、流水で洗う。牛もも肉は2cm幅に切り、ほぐしておく。
- ②大根と人参は1cm幅のいちょう切りにし、こんにゃくは一口大にスプーンでちぎる。すべて茹でる。
- ③にんにくと生姜はみじん切りにする。青ネギは小口切りにする。
- ④鍋にオリーブオイル、にんにくと生姜のみじん切りを入れ、弱火にかける。香りが出たら中火にし、牛もも肉を加え、色が変わるまで炒める。牛すじ、大根、こんにゃく、人参も加えて炒める。だし汁、赤ワイン、味噌、こいくち醤油、砂糖を入れ、弱火で30分程度 煮汁がなくなるまで煮る。
- ④器に盛り付け、青ネギを散らせば完成。

牛すじは高たんぱくでリンが少ない食材です。牛もも肉と半量ずつにすることで、リンを減らすことができます。

1品で肉類、野菜がしっかり摂れます。

オリーブオイルでにんにくと生姜を炒めることで洋の風味を添えることができ、減塩でも美味しく頂けます。

大阪にもワインの名産地があります。河内の赤ワインで、ぜひ作ってみてください。



赤ワインを入れることで肉汁を失わず、柔らかく仕上げる事ができます。

味噌のコクが、ご飯にもよく合います。

白味噌を赤味噌などに変更する事で、味の変化が楽しめます。
*赤味噌は食塩量が多いので少し減らしましょう。

見た目にも豪華で彩りが良いので記念日にも最適です！

