第13回日本腎栄養代謝研究会
レシピコンテスト

氏名：山田春加・伊藤慶香
舟渡祐輔・坂本杏子
所属：札幌ふしこ内科・透析クリニック

1部 『エネルギーを摂るための工夫』
エネルギー100kcal以上、たんぱく質3g以内

なまら食べらさる！北海道ポテトグラタン

栄養成分（1人分あたり）

・エネルギー：	159	(kcal)
・たんぱく質：	2.3	(g)
・カリウム：	174	(mg)
・リン：	65	(mg)
・食塩：	0.4	(g)
作業時間	30	(分)
価格(1食あたり)	75	(円)

材料（1人分）

【具材】
- ・じゃがいも 30g
- ・たまねぎ 10g
- ・ベーコン 5g

写真：8cm型のココット使用

【ホワイトソース】

・牛乳	20g	Ⓐ
・生クリーム	20g	Ⓐ
・顆粒コンソメ	0.6g	Ⓐ
・砂糖	0.5g	Ⓐ
・こしょう	適量	Ⓐ
・無塩バター	1.5g	
・にんにく(チューブ)	0.2g	
・薄力粉	1.5g	
・粉チーズ	適量	
・パセリ	適量	

作り方

①じゃがいも・玉ねぎは皮をむき、半分に切ってから薄く(2mm幅程度)スライスして、水さらしする。ベーコンは5mm幅に切る。
②沸騰したお湯で、火が通るまでじゃがいも・たまねぎを茹でる。
③鍋にバターとにんにくを入れ、火にかける。バターが溶けたら薄力粉を入れ、ふつふつとさせながら焦げないように炒める。全体がなじんだらⒶを加え、とろみがつくまで火にかける。
④耐熱皿にじゃがいも・玉ねぎ・ベーコンを入れ、上から③をかける。パルメザンチーズを振り、200℃のオーブンで5～7分焼く。表面に薄く焼き色がつき、ホワイトソースがぐつぐつしたらオーブンから取り出し、パセリを乗せて完成。

アピールポイント

うまい、うますぎる！
角田Dr.

当クリニックでは、「おうちで作れるおいしいご飯」を目指しています！
食欲がない時に、低たんぱく かつ 少量でエネルギーを摂れるおすすめレシピを用意しました！

〇食材を変えて、バリエーション豊富に♪

北海道らしい食材を使ったアレンジをご紹介！

①かぼちゃグラタン
②たらこコーングラタン

①かぼちゃグラタン			②たらこコーングラタン		
エネルギー：	139	(kcal)	エネルギー：	149	(kcal)
たんぱく質：	1.6	(g)	たんぱく質：	2.6	(g)
カリウム：	179	(mg)	カリウム：	181	(mg)
食塩：	0.3	(g)	食塩：	0.5	(g)

〇作り置き可能で、食べたい時にサッと用意できる！

ホワイトソースだけでなく、オーブンで焼いたグラタンも器ごとそのまま冷凍保存できます！まとめて作っておけば、食べたい時にレンジでチンするだけ♪

★鶏肉や魚にホワイトソースをかけると
ひと味違ったアレンジメニューに大変身！

〇いつものご飯に"ちょい足し"でエネルギーアップ！

食欲がなく、なかなか食べ進まない時に少量でエネルギーアップできる一品です。たんぱく質が控えめなので、**保存期腎不全の患者さん**も安心して食べられます♪