第13回日本腎栄養代謝研究会
レシピコンテスト

氏名:　湯瀬 未栞
所属:昭和医科大学病院 栄養科

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

あつ～い夏のご褒美は 低たんぱく米あんみつで決まりだべ！！

栄養成分(1人分あたり)

・エネルギー:	415	(kcal)
・たんぱく質:	2.1	(g)
・カリウム:	18	(mg)
・リン:	69	(mg)
・食塩:	0.1	(g)
作業時間	40	(分)
価格(1食あたり)	360	(円)

材料

・1/25越後米粒タイプ	100g
・片栗粉	5g
・つぶあん	20g
・みかん(缶詰)	10g
・さくらんぼ(缶詰)	5g
・グンプンきな粉	10g
・黒蜜	5g

作り方

① 低たんぱく米(炊飯前)をコーヒーミルに入れ、細かくする
② 電子レンジで炊飯できる容器に細かくした低たんぱく米を入れ、炊飯する
③ 炊飯した低たんぱく米に片栗粉を混ぜ、好みの大きさに丸める
④ 沸騰したお湯のなかに③を入れ、浮かび上がったらお湯から取り出す
⑤ お皿に④、つぶあん、みかん、さくらんぼを盛り付け、グンプンきな粉、黒蜜をかけて完成

アピールポイント

低たんぱく米を使ったもちもち食感の「あんみつ」は、暑い夏も忘れる ひんやりスイーツ。

低たんぱく米独特な風味を感じることなく、
手軽に作れるのが魅力です。

おいしく手軽にエネルギー補給することができる
新しい夏の定番スイーツを、ぜひご家庭でお楽しみください！