第13回日本腎栄養代謝研究会
レシピコンテスト

氏名：鈴木　美帆
所属：医)清永会矢吹病院

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

にら紅しょうがのどんどん焼き

栄養成分(1人分あたり)

・エネルギー：	155	(kcal)
・たんぱく質：	2.7	(g)
・カリウム：	85	(mg)
・リン：	27	(mg)
・食塩：	0.8	(g)
作業時間	10	(分)
価格(1食あたり)	45	(円)

材料 (1人分)

にら	5g
紅しょうが	5g
小麦粉	25g
水	35g
天かす	4g(約大1)
油	4g(小1)
ポン酢あん	
ポン酢	10g
水	15g(大1)
片栗粉	0.5g

作り方

1. にらは2㎝程度に切り、紅しょうがは粗みじんに切る。
2. 小麦粉と水をボウルに入れ、泡立て器でよく混ぜる。
3. ②ににらと紅しょうがと天かすを入れて混ぜる。
4. フライパンに油をひき、③を楕円上状に流しいれて中火で焼く。
5. 割り箸の先を開き、④の端を挟み巻き付ける。
6. ポン酢を鍋に入れ弱火にかける。沸騰したら、水に溶いた片栗水を入れとろみを付ける
7. ⑤にポン酢あんをかけて出来上がり。

アピールポイント

山形ご当地おやつをおいしく減塩アレンジ♪

天かすや油を使ってエネルギーアップをしていますが、紅しょうがとポン酢のさっぱりとした酸味で、口当たりが油っぽくなり過ぎず、どんどん♪ 食べられます。