第13回日本腎栄養代謝研究会
レシピコンテスト

氏名：太田　琴美
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

ちょい足しで
エネルギーアップ！

夏のお供～山形のだし～

栄養成分(1人分あたり)

・エネルギー：	116	(kcal)
・たんぱく質：	1.3	(g)
・カリウム：	134	(mg)
・リン：	29	(mg)
・食塩：	0.5	(g)
作業時間	15	(分)
価格(1食あたり)	86	(円)

他の具材もOK！
葱や山芋なども◎

材料

＜山形のだし(5人分)＞

オクラ	50g(約5本)
☆きゅうり	100g(約1本)
☆なす	75g(約小1本)
☆みょうが	20g(約1個)
☆大葉	5g(約10枚)
めんつゆ(ストレート)	75g(大5)

＜ちょい足し(1人分)＞

ごま油	8g(小2)
天かす	5g(大1強)

作り方

① オクラは茹でて小口切りかみじん切りにする。(冷凍刻みオクラを電子レンジで解凍してもOK)
② ☆の食材はすべて粗みじん切りにする。アクが気になる食材(なす等)は水に5分ほど浸して水気をきる。
③ ①と②の食材を合わせ、めんつゆを加えて和える。
④ 1人分の山形のだしにごま油と天かすを加えて和える。

アピールポイント

山形では定番！夏のお供『だし』は、夏野菜や香味野菜を刻んで和え、味付けした郷土料理です。夏バテでも『だしなら食べられる』とみんなの救世主になっていますが、エネルギーが少ないのが難点…。
そこで、ごま油と天かすをちょい足ししてエネルギーアップ！油っこくなく、野菜と一緒にさっぱりと食べることができます。ご飯や素麺にかけて召し上がれ♪