第13回日本腎栄養代謝研究会
レシピコンテスト

氏名：秀城　朱音
所属：尚絅学院大学

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

もちもちナポリタン

栄養成分（1人分あたり）

・エネルギー：	330	（kcal）
・たんぱく質：	2.4	（g）
・カリウム：	124	（mg）
・リン：	37	（mg）
・食塩：	1.0	（g）
作業時間	30	（分）
価格（1食あたり）	280	（円）

材料

・マロニーちゃん（太麺）	50g
・たまねぎ	15g
・ピーマン	10g
・豚バラ肉	10g
・トマトケチャップ	3g
・ウスターソース	3g
・ラード	6g
・砂糖	5g
・塩	少々
・こしょう	少々

作り方

①玉ねぎは薄切りにして10分程度水にさらしておき、ピーマンは細切りにする。
②豚バラ肉は5cm幅に切る。
③フライパンにラードを熱し、玉ねぎが透明になるまで炒める。
④ピーマン、豚バラ肉を加えて更に炒める。
⑤塩・こしょう、砂糖を加える。
⑥水（300ml）を加えて沸騰させ、マロニーちゃんを入れたら汁気がなくなるまで加熱する。
⑦ケチャップ、ウスターソースを加えて味を調える。
⑧出来上がったら、具材が均等になるように盛り付ける。

アピールポイント

- マロニーは、同様にたんぱく質を含まない春雨よりもちもちで味が染みやすい特徴があります。
- たまねぎを水にさらすことで、辛味だけでなく水溶性のカリウムも抑えることができます。
- ソーセージなどの加工肉ではなく、豚バラ肉を使用することでリンを抑えることに繋がります。
- 風味豊かなラードがナポリタンにコクや深みを与え、洋食店の味を再現することができます。