第13回日本腎栄養代謝研究会
レシピコンテスト

氏名：大信田　泉
所属：JCHO仙台病院

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

美味しく減塩！スパイシードリア

栄養成分（1人分あたり）

・エネルギー：	493	（kcal）
・たんぱく質：	3.0	（g）
・カリウム：	230	（mg）
・リン：	86	（mg）
・食塩：	0.2	（g）
作業時間	20	（分）
価格（1食あたり）	280	（円）

材料

・低たんぱくごはん　180g
・バター　3g
A
・たまねぎ　25g
・にんにく　1g
・しょうが　1g
・オリーブ油　5g
・トマト　25g
B
・ターメリック　0.5g
・クミン　0.5g
・コリアンダー　0.5g
・塩　0.2g
C
・水　20g
・ヨーグルト　10g
・なす　30g
・アスパラ　10g
・しいたけ　5g
・オリーブ油　8g
・ピザ用チーズ　7g
・パセリ　0.2g

作り方

【下準備】
・Aは、みじん切りにする。
・トマトはざく切りにする。
・ヨーグルトは水と混ぜ合わせ、滑らかにする。

①具材を炒める
・なす、アスパラ、しいたけをオリーブ油で炒め、皿に移す。

②カレールウを作る
・①と同じフライパンで、Aを炒める。
・トマト加え、全体がペースト状になるまで炒める。
・Bを加え、弱火で混ぜ合わせる。
・Cと①を加え、煮合わせる。

③オーブン又は魚焼きグリルで焼く
・皿にバターを塗り、ごはんを盛る。
・その上に、②とピザ用チーズをのせる。
・チーズに焦げ目がつくまで焼く。
・最後にパセリをトッピングして完成！

アピールポイント

低たんぱくごはんは独特の香りがありますが、スパイスを活用することでにおいが軽減されます。また、スパイシーな香りで、塩分が少なくてもおいしく召し上がれます。小麦粉を使用しないルウなので、たんぱく質を抑えることができます。