第13回日本腎栄養代謝研究会
レシピコンテスト

氏名：田中　佑加子
所属：低たんぱく質食事療法
臨床研究プロジェクト

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

レンジでお手軽！コンソメしみしみ 越後のキャベつつみ

栄養成分（1人分あたり）

・エネルギー：	227	(kcal)
・たんぱく質：	2.4	(g)
・カリウム：	85	(mg)
・リン：	45	(mg)
・食塩：	0.7	(g)
作業時間	40	(分)
価格(1食あたり)	200	(円)

材料

・1/25越後ごはん	90g(各味45gずつ)
・キャベツ	40g(2枚分)

【ケチャップライス】 1個分

・トマトケチャップ	5g
・食塩不使用バター	2g
・乾燥バジル	0.05g
・うずら卵水煮	9g(1個)

【バターライス】 1個分

・にんじん	5g
・ピーマン	5g
・ツナ(かつお油漬け)	3.75g
・食塩不使用バター	2g
・おろしにんにく	0.25g

・コンソメ	1g
・オリーブ油	1g
・黒こしょう	0.1g(一振り)

作り方

1.キャベツは葉を1枚ずつ深めの耐熱容器に入れ、全体が被るくらいの熱湯を入れたら電子レンジ500Wで10分ほど加熱する。
2.1/25越後ごはんは電子レンジ500Wで1分30秒温める。
【ケチャップライス】
3.ボウルにごはんを入れ、温かいうちにケチャップ、バター、バジルを加えてよく混ぜる。
4.ラップを広げ、その上にごはんを乗せ、うずらの卵を置いて包むように丸める。
【バターライス】
5.にんじんは0.5cm程の角切りに、ピーマンは細かく刻む。
6.ボウルにごはんと⑤を入れ、温かいうちにツナ、バター、にんにくを加えてよく混ぜる。
7.ラップを広げ、その上にごはんを乗せて丸める。
8.水気をふきとり広げたキャベツの上にごはんを置き、包むように巻いたら全体に爪楊枝を刺して穴を空ける。
9.深めの耐熱容器に⑧を置き、コンソメと水100ml(分量外)を入れふんわりとラップをし、電子レンジ500Wで7分ほど加熱する。
10.スープと一緒に器に盛り、オリーブ油、黒こしょうをかけて完成。

アピールポイント

ロールキャベツの中にお肉じゃなくてごはんが入っている…!?
「お肉だとたんぱく質が気になる」という方には低たんぱくのパックごはんがおすすめ！
たんぱく質は抑えつつ満足感はそのまま。エネルギーもしっかり摂れます。少しベタつく性質もバターと混ぜることで緩和され、まとまりが良いのでキャベツで巻いてスープに入れても崩れず食べやすい！パックごはんの手軽さを活かし、電子レンジ調理のみで作れるのもポイントです☺