第13回日本腎栄養代謝研究会
レシピコンテスト

氏名：雁部早也香、加藤基
所属：永仁会病院

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

ライスペーパーdeアップルパイ

栄養成分（1人分あたり）

・エネルギー：	101	(kcal)
・たんぱく質：	0.2	(g)
・カリウム：	30	(mg)
・リン：	5	(mg)
・食塩：	0.2	(g)
作業時間	15	(分)
価格(1食あたり)	52.8	(円)

材料

ライスペーパー	10g(2枚)
りんご	20g
上白糖	2g
シナモン	0.2g
レモン汁	1g
パン粉	1g
サラダ油	4g

作り方

① りんごを5，6㎝の拍子木切りにする。
② ①のりんごと上白糖、レモン汁を耐熱ボウルに入れてレンジで軟らかくなるまで加熱し、シナモンを振りかけ混ぜ合わせる。
③ ライスペーパーを軽く水でぬらし、柔らかくなったら②をライスペーパーの手前に乗せて春巻きの要領で巻き、パン粉を付ける。
④ フライパンに油を敷き、160～165℃程度で表面が硬くなり、パン粉がきつね色になるまで転がしながら揚げ焼きにする。

高温でたっぷりの油で揚げるとライスペーパーが破け易いので少ない油で揚げ焼きにするのがポイント！

アピールポイント

ライスペーパーは米粉やタピオカでんぷんで作られているため、おかずだけでなく、おやつ作りにも使用でき、腎臓病の患者さんにはおすすめの食材です！

*ライスペーパー(22㎝) 1枚　当たり
エネルギー：30kcal、たんぱく質：0.03g

今回は「少量でエネルギーアップ」させるために、油で揚げ焼きにしました。
パン粉の香ばしさとライスペーパーのもちもち食感を楽しめるおやつになっています。
腎臓病保存期の患者さんでエネルギー摂取量を上げたい方の間食などにいかがでしょうか♪