第13回日本腎栄養代謝研究会
レシピコンテスト

氏名：北岡康江
所属：あけぼのクリニック

2部 『エネルギーを摂るための工夫』
エネルギー100kcal以上、たんぱく質もアップ

高菜漬けおやき

栄養成分（1人分あたり）

・エネルギー：	435	（kcal）
・たんぱく質：	8.6	（g）
・カリウム：	189	（mg）
・リン：	90	（mg）
・食塩：	1.0	（g）
作業時間	40	（分）
価格（1食あたり）	123	（円）

材料

・小麦粉	45g	たね
・湯	25g	たね
・高菜漬け	15g	あん
・豚バラ	30g	あん
・なす	15g	あん
・ごま油	5g	あん
・小麦粉	5g	
・ごま油	5g	
・マヨネーズ	30g	

作り方

①ボールに小麦粉をいれ、お湯を少しづつ入れながら、菜箸で混ぜ丸めたのち、ラップし冷蔵庫で30分休ませる。（たね）
②豚バラは2cmカット・なすは乱切りにし、熱したフライパンにごま油を入れ、豚バラ・なす・高菜漬け炒め、最後にマヨネーズを入れる。（あん）
③冷蔵庫からたねを出し、2等分にした後、手に小麦粉をつけてたねをのばし、あんを入れ包む。
④熱したフライパンにごま油を入れ、先ほど作ったおやきをいれ、焼き目がつくまで焼く。（4～5分）
⑤ひっくり返し、水30cc入れ蒸し焼きにする。

アピールポイント

透析患者さんは、透析後調理するのも大変な為、作り置きもでき昼食や間食にも適しているおやきをお勧めします。中のあんも今回は熊本名産の高菜漬けを利用しましたが、甘いものが好まれる場合は、あんこを入れて焼きまんじゅうとして、召し上がることができます。たねをねかす時間がかかりますが、その間に片付けやあん作りもできるので、思ったより簡単にできます。