

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

お蕎麦deかき揚げ



📌 栄養成分(1人分あたり)

・エネルギー:	190	(kcal)
・たんぱく質:	4.4	(g)
・カリウム:	132	(mg)
・リン:	77	(mg)
・食塩:	0.1	(g)
作業時間	30	(分)
価格(1食あたり)	150	(円)

🍲 材料

【材料】	【分量】
・そば	・一束
・冷凍枝豆	・30g
・赤パプリカ	・30
・天ぷら粉	・100g
・水	・160ml

🍳 作り方

- ①そばを約5分茹でる
- ②茹で上がった後、一口量を丸めて置く
- ③パプリカを切り、枝豆は解凍する
(枝豆は生でも可)
- ④てんぷら粉に水を混ぜ、天ぷら衣を作る
- ⑤フライパンに油を引き、揚げる

アピールポイント

★腎臓病を患っていても、「**麺類を楽しんで食べられるメニュー**」を考えました。
麺類が好きだった、患者様におすすめです 😊💖
油で揚げても、そばの風味やパプリカの甘み、枝豆の食感から満足感を感じられ調味料なしでも食べられます！そのため、塩分を抑えることができました。

★茹で上げた後、一口量を丸めて置き、表面にだけ天ぷら粉を付けるようにあげると綺麗に揚げられます。
麺つゆで食べてもおいしいです！

