第13回日本腎栄養代謝研究会
レシピコンテスト

氏名：土屋麻衣子、中嶌美佳
所属：医)清永会　矢吹病院

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

「おにぎり」パワー！鮭枝豆おにぎり

栄養成分(1人分あたり)

エネルギー：	192	(kcal)
・たんぱく質：	6.9	(g)
・カリウム：	121	(mg)
・リン：	8.4	(mg)
・食塩：	1.1	(g)
作業時間	5	(分)
価格(1食あたり)	122	(円)

材料

鮭枝豆おにぎり

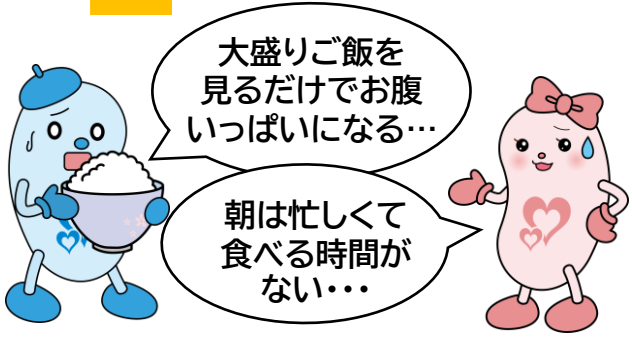
ご飯	100 g
枝豆(冷凍)	5 g
鮭フレーク(市販)	15 g
塩	0.5 g

作り方

①ご飯に材料を混ぜて握る。

「おにぎり」でエネルギーアップ　配布資料

アピールポイント

「おにぎり」の力を見直そう！形を変えて、見た目をコンパクトに♪具材を工夫すれば、少量でエネルギーとたんぱく質アップ！！
矢吹病院では、さまざまな「おにぎり」レシピを資料やYouTube動画で提案しています(上図参照)。
患者さんがやってみようかな、と思える小さな工夫を紹介し、明日を変える力になることを目指します。

これで解決！