第13回日本腎栄養代謝研究会
レシピコンテスト

氏名：平井智文
所属：医療法人援腎会
すずきクリニック

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

おから入りデミグラスソースハンバーグ

栄養成分（1人分あたり）

・エネルギー：	319	（kcal）
・たんぱく質：	18.2	（g）
・カリウム：	586	（mg）
・リン：	202	（mg）
・食塩：	2.0	（g）
作業時間	30	（分）
価格（1食あたり）	169	（円）

材料

豚ひき肉	60g
たまねぎ	30g
しいたけ	5g
豆乳おからパウダー	10g
パン粉	6g
卵	10g
食塩・こしょう	少々
牛乳	30g
サラダ油	2g
赤ワイン	8g
デミグラスソース缶	10g
トマトケチャップ	8g
中塗ソース	6g
濃口醤油	3g
三温糖	1.5g
有塩バター	5g
生クリーム	2g
サニーレタス	2g
ブロッコリー	15g
ミニトマト	7g

作り方

①サニーレタスは食べやすい大きさに切る。ブロッコリーは小房に切り分け、塩を加えたたっぷりのお湯で2～3分茹でる。ミニトマトはヘタを取り、半分に切る。しいたけとたまねぎはみじん切りにする。
②調味料を計量する。
③パン粉とおからパウダーを牛乳に浸し、豚ひき肉、たまねぎ、しいたけ、卵、塩、こしょうを加え、混ぜ合わせ、粘りが出るまで練り混ぜる。
④③を軽くたたいて空気を抜き、円盤型にととのえ、真ん中をくぼませる。
⑤フライパンにサラダ油を入れ中火で熱し、3～4分焼く。上下を返してふたをする。中心部に火が通るまで弱火で4～5分焼き、器に盛り付ける。
⑥⑤のフライパンに調味料を入れ、ソースを作る。
⑦付け合わせを盛り付け、ハンバーグにソースをかける。

アピールポイント

たんぱく質は摂りたいけど、食事量は増やせない方におすすめ。おからパウダーは、植物性たんぱく質のためリン吸収率は低く、塩分をほとんど含みません。料理に加えるだけなので手間いらず。豆乳おからパウダー10gにはたんぱく質が3g含まれています。3食の食事に豆乳おからパウダーを取り入れると、十分なたんぱく質アップになります。