

教育部門
〈保存期腎不全食〉
準グランプリ

至学館大学 井上研究室 三野 蒔帆さんのレシピ



主食 あったかきりたんぽ風鍋

副菜 水菜とだいこんのマヨごまサラダ

デザート 低たんぱくごはんでもちもちおはぎ風



エネルギー 498kcal、たんぱく質 7.6g、カリウム 392mg、リン 136mg、塩分 1.5g

主食 あったか きりたんぽ風鍋

材料(1人分)

低たんぱくごはん	120g
片栗粉	1g
油	3g
豚バラ肉	35g
白菜(ゆで)	60g
ねぎ	20g
生しいたけ	20g
にんじん(ゆで)	20g
春雨(乾燥)	10g

〈A〉

しょうが	5g
濃口醤油	10g
かつおだし	10g
本みりん	18g
酒	15g
水	120ml

作り方

- 1 低たんぱくごはんを、電子レンジ(600W)で2分間温める。
片栗粉を加えて軽くつぶし、2つに分けて棒状に整える。
油をひいたフライパンで、棒状にしたごはんを少し焼き色が付くまで焼く。
- 2 にんじんは薄く切って型抜きし、しいたけは飾り切りにする。
ねぎは斜め切り、白菜は食べやすい大きさに切る。
にんじんと白菜はさっと下茹でしておく。しょうがは薄切りにしておく。
- 3 豚バラ肉は食べやすい大きさに切り、春雨も茹でて食べやすい大きさに切っておく。
- 4 鍋に〈A〉を入れて火にかける。2と3の食材を加え、蓋をして煮る。
- 5 具材に火が通ったら、焼いておいた1のご飯を鍋に入れて再び煮る。

副菜

水菜とだいこんの マヨごまサラダ

材料(1人分)

だいこん …………… 25g
水菜 …………… 10g
マヨネーズ …………… 15g
いりごま …………… 3g
粉唐辛子 …………… 0.2g

作り方

- 1 だいこんは薄く切り、水菜は食べやすい大きさに切る。
だいこんは少し水にさらしておく。
- 2 ごまはすり、マヨネーズ、粉唐辛子と混ぜ合わせる。
- 3 2と野菜を、食べる直前に和える。



エネルギー 131kcal、たんぱく質 1.2g、カリウム 126mg、リン 33mg、塩分 0.3g

デザート

低たんぱくごはん もちもちおはぎ風

材料(1人分)

低たんぱくごはん …………… 60g
こしあん …………… 30g

作り方

- 1 低たんぱくごはんを電子レンジ(600W)で2分間温める。
少しつぶして2等分にし、丸める。
- 2 こしあんも2等分にし、1の丸めたごはんをあんであん包む。



エネルギー 149kcal、たんぱく質 3g、カリウム 19mg、リン 32mg、塩分 0g