

令和4年度青森県栄養士会 減塩レシピコンテスト 料理部門

※印は記入不要

| 応募部門 | 献立部門 | | ※ どちらかに○をつけてください。 | | ※ エントリー No. | | | |
|---|--|---|---|--------|---|-------|-------|-------|
| | 料理部門 | | | | 5 | | | |
| 献立名 | 材料名 | 分量 (g) | 作り方 | | 献立の写真 | | | |
| カルシウムぱっちり れんこんもちもち チヂミ風 | もち粉 米粉 牛乳 れんこん 桜えび きくらげ(乾燥) サラダ油 塩 つけだれ 酢 4g しょうゆ 3g 練りからし 1.5g | 15 10 45ml 37 3.7 1.25 6ml(大2/1) 0.7 適量 | <p>①ボウルにもち粉、米粉、牛乳を入れてよく混ぜる。さらに、すりおろしたれんこん、桜えび、きくらげ(水でもどしてせん切り)、塩を入れて練り混ぜる。</p> <p>②フライパン、または卵焼き器に油を入れ熱し、①を入れふたをして弱めの中火で裏返せるくらいまで8~10分焼く。返して、縁から油を回し注ぎ、さらに8分焼く。</p> <p>③切って器に盛る。 からし、酢しょうゆなど好みのタレで食べる。</p> | |  | | | |
| 献立のPR (減塩のポイントなど) | | | | | | | | |
| <p>つけだれによって塩分含有量は高くなるが、カリッと焼けると香ばしく、桜えびの風味も良くおいしい。また、カルシウムが1日の必要摂取量のうち24%とれるので、おやつや昼食にも最適。</p> <p>※たれの塩分量含まない。(0.4g) ※マヨネーズ(小14g)のとき、塩 0.07g ※カルシウム 145mg!!</p> | | | | | | | | |
| 栄養価 | エネルギー | 293.1 Kcal | たんぱく質 | 6.18 g | 脂質 | 8.1 g | 食塩相当量 | 0.8 g |