


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