

## レシピコンテスト

(氏名)村椿千晶、夢みらい厨房スタッフ

(所属)だてクリニック 栄養科

## ■ A : カレーライス部門

(メニュー名)

## ほろほろチキンの彩りスープカレー☆



## ▶ 栄養成分(1人分あたり)

- ✓ エネルギー : 560 kcal
- ✓ たんぱく質 : 16.3 g
- ✓ カリウム : 730 mg
- ✓ リン : 240 mg
- ✓ 食塩 : 2.2 g

▶ 作業時間 60 分

▶ 価格(1食あたり) 200 円

## ▶ 材料・作り方

材 料	作 り 方
米飯 150g 鶏もも肉 60g 玉ねぎ 40g トマト缶ホール 25g カレー粉 2g おろしにんにく 1g おろし生姜 1g 水 230g 鶏がらスープの素 2.5g サラダ油 5g カレールウ 7.5g ガラムマサラ 少々 ドライバジル 少々 かぼちゃ 20g 人参 20g 冷凍揚げナス 20g 冷凍アスパラ 15g 冷凍ブロッコリー 15g 塩・こしょう 少々 オリーブオイル 4g	①鶏もも肉に塩・こしょうを振る。 玉ねぎは繊維に沿って薄切り、 かぼちゃ、人参は薄く切り、蒸しておく。 アスパラ、ブロッコリーは 食べやすい大きさに切る。 ②天板に野菜を並べ、オリーブオイルを振り、 オーブン180℃10分で焼き目を付ける。 ③フライパンにサラダ油を熱し、 鶏もも肉を焼き、焼き色がいたら取り出す。 ④玉ねぎを飴色になるまで炒める。 おろしにんにく、おろし生姜を加え さらに炒める。 ⑤トマトホール缶を加え、 水分を飛ばしながら炒める。 ⑥水、鶏がらスープの素、③の鶏もも肉を加え 30分煮る。 ⑦最後にガラムマサラ、ドライバジルを加える。 ⑧盛り付けて、完成。

## ▶ アピールポイント

透析クリニック併設サービス付き高齢者施設『夢みらい』の食事で初めて挑戦しました！ほとんどの方が完食で、美味しいと好評だったレシピです。ポイントは、

## 1、食べやすく、目で見ても楽しい！

○スパイスは控えめに、具材は柔らかく調理しました。

○また、彩りも意識して使用する野菜を考えました。

## 2、今回は、冷凍野菜を使用！

○冷凍野菜は、保存が効くので少量ずつの使用が可能な便利な食材です。

## 3、透析患者さんも食べられる！

○一般的なスープカレーは水分が多くなってしまうですが、透析患者さんには、スープの量を調整することで、水分のコントロールも可能です。