

第11回
日本腎栄養代謝研究会
レシピコンテスト

(氏名) 渡部翔太

(所属) 山形県立米沢栄養大学

■ A : カレーライス部門

(メニュー名)

鰯で「美味しい」イワシたる！イワシカレーのアランチーニ



▶ 栄養成分(1人分あたり)

- ✓ エネルギー : 619 kcal
- ✓ たんぱく質 : 18.3 g
- ✓ カリウム : 471 mg
- ✓ リン : 277 mg
- ✓ 食塩 : 1.88 g

▶ 作業時間 50 分

▶ 価格(1食あたり) 320 円

▶ 材料・作り方

材 料	作 り 方
米飯 150g にんにく 3g しょうが 10g イワシ缶(水煮) 50g 舞茸 30g ミックスベジタブル 25g 玉ねぎ 30g クミン 0.5g カレー粉 2.5g 固形コンソメ 2g トマトケチャップ 10g ウスターソース 5g 水 40g 無塩バター 8g A水 100g A薄力粉 8g Aオリーブオイル 8g 衣 薄力粉 4g 卵 15g パン粉 10g	① 鍋に水を入れ、沸騰するのを待っている間に、ニンニク・しょうがをすりおろす。また、玉ねぎをみじん切りにしておく。 ② お湯が湧いたら割いた舞茸とミックスベジタブル、玉ねぎを玉ねぎが透明になるまで茹で(この時、玉ねぎをざるで他の食材と混ざらないようにする)、水気を切る。この間にイワシ缶から身を取り出し、ある程度身を砕く。 ③ フライパンを温め、バターを溶かし、①のにんにく・しょうが・③の玉ねぎ・カレー粉・クミンを入れて炒める。 ④ 全体的にしんなりしたら、水・イワシ・コンソメ・ケチャップを入れて、水気が無くなるまで、煮る。 ⑤ 別のフライパンにAの薄力粉とオリーブオイルを入れて、なじんでダマが無くなったら火を止め、④のカレーを半分・ウスターソース・Aの水を入れて全体的になじむまで煮る。 ⑥ また、別のフライパンにパン粉を入れてキツネ色になるまで乾煎りする。 ⑦ ⑤を包みやすい大きさに分けて、米飯で包む。それに衣を順につけていき、オーブンで焦げない程度に焼く(レンジで約5分)。 ⑧ 皿に⑤のカレーを敷き、⑦の上に②の茹でた野菜を乗せて完成です。

▶ アピールポイント

- ・腎臓病により二次性副甲状腺機能亢進によるカルシウムバランスが乱れるため、効率よく吸収できるようにビタミンDを多く含むイワシと舞茸を入れました。
- ・ご飯の中にドライカレーを入れました。お皿にもカレーソースを敷くことで、スパイシー感も出しました。
- ・舞茸とミックスベジタブルの食感が満腹感を与えます。
- ・食が進むように、食欲増進が期待できるクミンを加えました。