

## レシピコンテスト

■ A：カレーライス部門

(氏名) 佐藤 朱夏

(所属) 山形県立米沢栄養大学  
健康栄養学部健康栄養学科

(メニュー名)

## クリーム仕立てのバターポークカレー



## ▶ 栄養成分(1人分あたり)

- ✓ エネルギー : 496 kcal
- ✓ たんぱく質 : 10.5 g
- ✓ カリウム : 603 mg
- ✓ リン : 177 mg
- ✓ 食塩 : 1.0 g

▶ 作業時間 60分

▶ 価格(1食あたり) 250円

## ▶ 材料・作り方

材 料	作 り 方
米飯 150 g	1. 洗米・炊飯する。
豚挽き肉 30 g	2. 鍋でお湯を沸かす(小松菜を茹でる用)
玉ねぎ 50 g	3. グリンピースを電子レンジ(500W・約1分)で解凍する。
赤トマト 50 g	4. 玉ねぎをみじん切り、トマトを1cm角に切る。
小松菜 30 g	5. フライパンでバターを熱し(中火)、玉ねぎ、にんにくを約10分炒める(弱火～中火)。
グリンピース 10 g	6. 沸騰したお湯で小松菜を茹で(約2分)、冷水で冷やしておく。
生クリーム 10 g	7. フライパンにトマトを加えて約5分煮立たせる(弱火～中火)。
無塩バター 10 g	8. 小松菜を葉は2cm幅、茎は細かく刻む。
カレー粉 5 g	9. 豚挽き肉を加えて約3分炒める(中火)。
薄力粉 5 g	10. 小松菜、グリンピース、砂糖、コンソメを加えて約5分煮立たせる(中火)。
砂糖 2 g	11. カレー粉を加えて混ぜ合わせたら、約3分蓋をして煮込む(弱火～中火)。
コンソメ顆粒 2 g	12. 生クリームを加えて混ぜながら味をなじませる(弱火・約1分)。
おろしにんにく 1 g	13. 火を止めて、薄力粉を全体に広げるように加えながら混ぜ合わせる。
	14. 混ぜ合わせたら、焦げ付かないようにたまに混ぜながら約5分蓋をして煮込む(弱火)。

## ▶ アピールポイント

バターとクリームのまろやかな味わいが引き立つコク深いカレーです！  
家族みんなで食べられるような食材・味付けにしました。

## ＜透析食ポイント＞

- ・口当たりの良い食品で美味しくたんぱく質制限&エネルギー補給！
- ・野菜の水分を利用して過剰な水分を抑える！
- ・野菜の甘みや酸味、スパイスの風味を生かして減塩！

トマトが苦手な方でも食べやすい仕上がりです。  
グリンピースの食感も楽しみながらお召し上がりください！

