

(メニュー名)

夏野菜のスパイスキーマンカレー



▶ 栄養成分(1人分あたり)

- ✓ エネルギー : 494 kcal
- ✓ たんぱく質 : 22.1 g
- ✓ カリウム : 761 mg
- ✓ リン : 205 mg
- ✓ 食塩 : 0.4 g

▶ 作業時間 20 分

▶ 価格(1食あたり) 397 円

▶ 材料・作り方

材 料	作 り 方
米飯 150 g	玉ねぎはみじん切りにする。 トマト、かぼちゃ、ナス、赤ピーマンはさいの目切りにする。 リンゴはすり下ろしておく。 フライパンを温め、調合油を引き、玉ねぎを加えあめ色になるまで炒める。 その後、トマト、かぼちゃ、ナス、赤ピーマンを加え火が通ったら調味料と炒めようの水(粉っぽさがなくなるまで)を加え炒める。 調味料が全体に絡んだらひき肉を入れ、リンゴのすりおろしと水(100g)を加え炒める。 水っぽさがなくなりとろみがつけば完成。
合いびき肉(牛・豚) 110g	
トマト 50g	
玉ねぎ 40g	
かぼちゃ 40g	
ナス 20g	
赤ピーマン 20g	
リンゴ 15g	
調合油 3g	
〈調味料〉	
ターメリック 2g	
クミン 2g	
コリアンダー 4g	
食塩 0.2g	
水(炒めよう) 適量	
水 100g	

▶ アピールポイント

- ・大人だけではなく子供や辛い物が苦手な人でも食べられるようにトマトやリンゴのすりおろしを入れました。
- ・スパイスを主に使うことによって塩分の摂取量が減り、さらに味の深いカレーができたと思います。
- ・カリウム制限のある方は野菜などを軽く下茹でしていただいたり、トマトやリンゴをはちみつやイチゴジャムに変えていただき、辛いと感じる方はリンゴの量や甘味料を追加していただくなど多種多様に変更ができます。