

■ A : カレーライス部門

(メニュー名)

## 華麗なる スパイス鯖グリーンカレー



### ▶ 栄養成分(1人分あたり)

- ✓ エネルギー : 520 kcal
- ✓ たんぱく質 : 13.7 g
- ✓ カリウム : 431 mg
- ✓ リン : 180 mg
- ✓ 食塩 : 1.6 g

▶ 作業時間 約25分

▶ 価格(1食あたり) 約400円

### ▶ 材料・作り方

材 料	作 り 方
<p>★グリーンペースト(4人分)</p> <p>ししとう 30g たまねぎ 50g スイートバジル10g ニンニク 5g しょうが 5g レモン果汁 20g オリーブ油 10g チリパウダー2g クミン 1g コリアンダー2g ナツメグ 1g 黒コショウ 2g 水 10g</p> <p>・グリーンカレー1人前</p> <p>米飯 150g 鯖 30g ガラムマサラ2g ズッキーニ 20g 赤パプリカ 20g たけのこ水煮 30g ★グリーンペースト30g アーモンドミルク150g オリーブオイル8g ナンプラー 3g 食塩 0.5g 黒コショウ 0.01g クルミ 5g バジル葉 1枚</p>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. ★の材料を全てミキサーにかけペースト 状にする。表記の材料と分量で4人前できます。</li><li>2. 鯖の骨を取り、全面にガラムマサラをかけて馴染ませておく。</li><li>3. ズッキーニは1cmの輪切りにする。</li><li>4. パプリカは0.5cm幅に切る。</li><li>5. たけのこは3mmの厚さ、3cmの長さに千切りにする。</li><li>6. フライパンにオリーブ油を入れ中火で②の鯖を皮目を下にし入れ、焼き目がつくまで焼き、皮がパリッとすれば一旦バットに取り出す。</li><li>7. 次にズッキーニ、パプリカ、たけのこを入れ中火で焼く。</li><li>8. 火が通ったら、火を止め、①のグリーンペースト1人分(30g)、アーモンドミルク、⑥の鯖を入れる。(鯖は次は腹を下にして入れる)</li><li>9. 弱火で6分ほど煮こみ、ナンプラー、食塩、黒コショウで味付けする。</li><li>10. 皿にご飯、横にカレーを盛りつけ、クルミを砕いてちらし、バジルを飾る。</li><li>11. 完成!</li></ol>

### ▶ アピールポイント

グリーンカレーを腎臓病食にアレンジし、いつものカレーと違った味や風味を味わっていただけます!スーパーで買うことができる材料で本格的な味が楽しめるよう工夫しました!

鯖でオメガ3の良質な脂質が摂れうま味を出してくれます。スパイスが臭みを取り相性抜群です!またスパイスを使うことで減塩することもできます。

たけのこは水煮を、野菜も切った後に流水にさらすことでカリウムをカットできます。アーモンドミルクやクルミでコクや食感がプラス、より美味しくなります!

グリーンペーストは一気に作って冷凍保存でき、忙しい時に簡単に作れます。

是非、スパイスと鯖のうま味が効いたグリーンカレーを作ってお召し上がりください!