

**以蔵補臓で元気倍増！
3種のきのここと赤いんげん豆の無塩ヴィーガンキーマカレー**



▶ 栄養成分(1人分あたり)

- ✓ エネルギー : 482 kcal
- ✓ たんぱく質 : 6.4 g
- ✓ カリウム : 616 mg
- ✓ リン : 177 mg
- ✓ 食塩 : 0.0 g

▶ 作業時間 60 分

▶ 価格(1食あたり) 260 円

▶ 材料・作り方

材 料	作 り 方
米飯 150 g 乾燥バジル 0.01 g	①生姜、にんにくを3mm幅にみじん切りする。玉ねぎ、エリンギ、まいたけ、なす、にんじんは6mm幅に粗みじん切りする。えのきたけは1.5cm幅に切る。野菜は切った後水にさらし、その後しっかり水気を切る。 ③ルウを作る。フライパンにサラダ油、生姜、にんにく、玉ねぎをいれて強めの中火で加熱する。焦げ茶色になり、水分が飛ぶまでしっかり炒める。 ④トマトを加え、水分が飛んでペースト状になるまで炒める。 ⑤弱火にしてスパイスを混ぜ合わせる。
トマト缶カット 50 g たまねぎ 50 g サラダ油 4 g 生姜 4 g にんにく 3 g クミンパウダー 0.4 g ターメリックパウダー 0.4 g コリアンダーパウダー 0.3 g	
エリンギ 25 g まいたけ 25 g えのきたけ 25 g 赤いんげん豆 15 g サラダ油 12 g ピーマン 12 g なす 8 g にんじん 8 g	
緑豆春雨 4 g サラダ油 1 g	
	⑥別のフライパンにサラダ油、エリンギ、まいたけ、えのきたけ、ピーマン、なす、にんじんを入れ、中火で炒める。 ⑦火が通ったらルウを加えて混ぜる。 ⑧180℃の油に春雨を少しずつ入れ、揚げる。 ⑧盛り付ける。ご飯の上に乾燥バジルをかける。揚げた春雨を中心に天盛りにする。

▶ アピールポイント

- ◆じっくり野菜を炒めて水分を飛ばし、多めの油で具材を揚げ焼きにすることで、食材の美味しさを引き出し、無塩でも満足感の高いカレーに仕上げました。
- ◆食材に旨味を多く含むもの、油と相性抜群なものを使用し、相乗効果を狙いました。
- ◆食材の大きさを揃えて、粗みじん切りにすることで、多種多様な食感と美味しさを一口ごとに楽しむことができます。
- ◆揚げ春雨をトッピングすることで、タンパク質を摂取せずエネルギーを高めると共に、食感にアクセントを加えました。
- ◆野菜の鮮やかな色彩で、彩りよく仕上げました。
- ◆弱っている部分と同じ部分を食べて強化する「以蔵補臓」の願いを込めて、キドニービーンズと呼ばれる赤いんげん豆を使用しました。
- ◆たんぱく質、リン、ナトリウムを最小限にして、多くの方に食事を楽しんでいただけるよう工夫しました。
- ◆食物繊維を9.7g含み、成人の摂取目標量の約1/2を摂取できます。