

(メニュー名)

なまらうまい！減塩スープカレー



栄養成分(1人分あたり)

- ✓ エネルギー : 498 kcal
- ✓ たんぱく質 : 12.1 g
- ✓ カリウム : 612 mg
- ✓ リン : 171 mg
- ✓ 食塩 : 1.2 g

作業時間 60分

価格(1食あたり) 260円

材料・作り方

材 料 (1人分)	作 り 方
米飯 150 g 鶏手羽元 1本 (40 g) 塩コショウ 少々 (0.3 g) 人参 15 g なす 中1/2本 (40 g) ピーマン 1/4個 (10 g) ぶなしめじ 15 g サラダ油 大さじ1 (12 g) おろしニンニク 小さじ1/2 (2.5 g) おろし生姜 小さじ1/2 (2.5 g) 玉葱 小1/4個 (40 g) カレー粉 大さじ1/2 (3 g) バジル粉 小さじ1/2 (1 g) トマト 中1/2個 (60 g) 水 200 g 顆粒コンソメ 小さじ1/2 (約1.5 g) 塩 少々 (0.2 g)	①鶏手羽元は塩コショウで下味をつけておく。 ②人参は乱切り、なすは縦半分に切り、皮目に深さ5mm程度の切りこみを格子状に入れる。ピーマンはヘタと種を取り除き、縦1/4に切る。ぶなしめじは石づきを取り、小房に分ける。玉葱はみじん切り、トマトは1cm角のさいの目切りにする。 ③鍋にサラダ油を中火で熱し、人参、なす、ピーマン、ぶなしめじを焼き色が付くまで各面焼き、お皿に取り出す。鶏手羽元も同様に焼き、取り出しておく。 ※人参、鶏手羽元は後で煮込むので火が完全に入っていないでも大丈夫です。 ④肉を取り出したら、おろしニンニク、おろし生姜を入れ香りが立ったら、玉葱を入れしんなりするまで炒める。 ⑤カレー粉を入れ炒め、もったりとしてきたら、バジル粉とトマトを入れ炒め合わせる。 ⑥鶏手羽元と人参を戻し、水を入れて15分程度煮込む。 ⑦人参が柔らかくなったら、顆粒コンソメを入れ、塩で味を調える。 ⑧人参と鶏手羽元、③で焼いた野菜を盛り付け、スープをそそいだら完成。

アピールポイント

今回の開催地「札幌」で火がついたスープカレー☆
なじみのない方にもこの機会にぜひ知ってもらいたく考えました。
大きめにカットした野菜で食べ応えがあり、食事制限中の方にも満足頂けると思います。
透析患者さんは鶏手羽肉を2本でもOK!!
塩分はカレーにしては少なめですが、香味野菜で全くそんなことは感じません。
少々時間はかかりますが、難しい工程はありませんので全国の治療食として広まると嬉しいです。

材料は1人分で表記しましたが、2人分が作りやすいです。