

# レシピコンテスト

(氏名) 定永麻莉、佐藤真李恵、千葉彩音

(所属) 手稲溪仁会病院 栄養部

## ■ A : カレーライス部門

(メニュー名)

### 大地と海の恵みギュッと♡ほっかいドライカレー



#### ▶ 栄養成分(1人分あたり)

- ✓ エネルギー : 583 kcal
- ✓ たんぱく質 : 22.5 g
- ✓ カリウム : 579 mg
- ✓ リン : 312 mg
- ✓ 食塩 : 1.8 g

▶ 作業時間 30 分

▶ 価格(1食あたり) 380 円

#### ▶ 材料・作り方

材 料	作 り 方
米飯 150 g パセリ 少々 ホタテ貝 20g 塩鮭 60g 無塩バター 10g 玉ねぎ 40g カレー粉 5g トマトケチャップ 7g ウスターソース 5g グリーンアスパラガス 7g 黄ピーマン 6g 赤ピーマン 6g 茄子 16g れんこん 10g 揚げ油 10g	(下準備) ・玉ねぎみじん切り、茄子0.5cm程度の斜め薄切り、パプリカ1/8カット、アスパラ1/2カット、蓮根は0.5cm程度の厚さにスライスし、すべて水にさらしたあと水気をしっかり切っておく。 ・鮭は皮を取り除く。 ①バターを弱火で溶かしホタテと鮭に火を通す。 ②ホタテは先に取り出し、鮭を鍋の中でほぐし骨を取った後トッピング用に半量取り出す。 ③ほぐした鮭の中に玉葱を入れ、玉葱に火が通るまで炒める。 ④カレー粉、中濃ソース、ケチャップで味をつける。 ⑤トッピングの野菜を素揚げする。 ⑥米飯と乾燥パセリを混ぜ合わせる。 ⑦盛り付けて完成。

#### ▶ アピールポイント

当院の透析患者様より「カレーは塩分が多くて…」とのお声が多いことをきっかけに、カレー粉+無塩バターで風味豊かな塩分2g以下のカレーレシピを考案しました。さらに!! 水分も使用しないことで北海道の美味しさを「ギュッと」詰めこんだカレーの出来上がりです!!

#### こんな工夫も込めてみました…♡

- ❁ ルーは塩鮭をメインに使用し、コクとうまみをアップさせています。
- ❁ ドライカレーのため煮込む手間なく、簡単に作れます。
- ❁ 冷凍保存可能で透析後もすぐに食べられる&パンや麺にも応用可能です。
- ❁ 野菜の素揚げやホタテのバター焼きでカロリーアップできます↑
- ❁ 鮭や素揚げ野菜のトッピングで見た目からも北海道を感じられます。