

■ A : カレーライス部門

(メニュー名)

みんなで食べるぞ！笑顔満点カレー






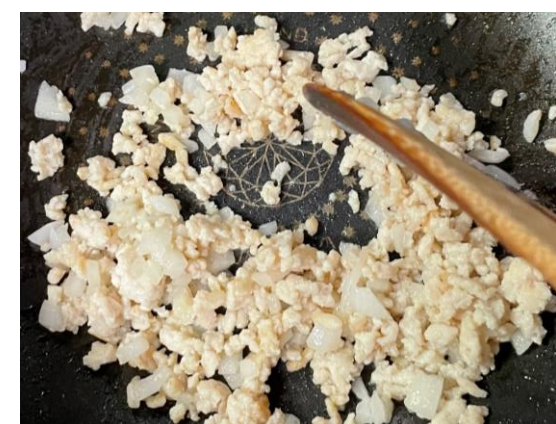




栄養成分(1人分あたり)

- ✓ エネルギー : 443 kcal
- ✓ たんぱく質 : 11.5 g
- ✓ カリウム : 285 mg
- ✓ リン : 134 mg
- ✓ 食塩 : 0.9 g

作業時間 30分

価格(1食あたり) 220円

材料・作り方

材 料	作 り 方
<p>(ご飯)</p> <p>米飯 150g にんじん 15g スイートコーン 10g (ホールカーネルスタイル、缶詰) 有塩バター 2g こしょう(黒粉) 少々</p>	<p>①にんじんを粗いみじん切りで切る。 ②①を沸騰したお湯で3分茹でる。 ③②を軽く水で洗い流して拭く。</p>  <p>④ボールにご飯、にんじん、コーン、バター、お好みでこしょうを入れて混ぜる。 ⑤混ぜ終わったらご飯は完成!</p> 
<p>(カレー)</p> <p>鶏肉(ひき肉) 50g たまねぎ 20g にんにくおろし 1g 調合油 6g 水 70g カレールウ 6g 薄力粉 1g パセリ(乾) 少々 粉チーズ 少々</p>	<p>①たまねぎを粗いみじん切りで切り、10分程度水に浸す。 ②①を軽く拭く。 ③フライパンに油を入れて熱する。</p>  <p>④③に鶏ひき肉、たまねぎ、にんにくおろしを入れて炒める。</p>  <p>⑤しっかり炒めたら④に水、カレールウを入れて1度沸騰させてとろみがつくまで混ぜる。</p>  <p>⑥火を止めて⑤に薄力粉を加えて混ぜ、再加熱し軽く混ぜて完成!</p> 
<p>盛り付けポイント ご飯の真ん中にカレーを入れてお好みでパセリ、チーズをかけてね。</p>	 

アピールポイント

①みんなで食べることができる!



→ 患者さんとご家族が一緒に同じカレーを食べることができるように考えました。味も食感もしっかりとしていてとても美味しく出来上がりました。
また、食塩を抑えたので小さいお子さんやお孫さんとも一緒にカレーを食べることができます。

③笑顔になれる!



→ 一目ただけでぱっと明るくなるような彩りにしました。患者さんは、食事制限や透析などで気持ちが暗くなってしまうと思います。そんな暗い気持ちを一瞬で明るく、笑顔にすることができるカレーが完成したと思います。

パセリをかける位置を変えるだけで雰囲気がガラッと変わります!

パセリ真ん中



パセリまわり

