

(メニュー名)

減塩カレーライスと福神漬け



▶ 栄養成分(1人分あたり)

- ✓ エネルギー : 629 kcal
- ✓ たんぱく質 : 11.3 g
- ✓ カリウム : 463 mg
- ✓ リン : 150 mg
- ✓ 食塩 : 1.3 g

▶ 作業時間 30 分

▶ 価格(1食あたり) 204 円

▶ 材料・作り方

材 料	作 り 方
<減塩カレーライス> 米飯 150g 豚バラ肉 40g ジャガ芋 25g 玉ねぎ 45g 人参 20g 油 5g カレー粉 1.5g 無塩バター 8g 薄力粉 5g 醤油 3g ケチャップ 3g ソース 6g 水 100g	<減塩カレーライス> ①ジャガ芋・玉ねぎ・人参は一口大の大きさに切り、茹でこぼす 豚バラ肉は5cm程の長さに切る ②フライパンにバターを溶かし、小麦粉をいれ炒める さらさらの状態になったらカレー粉を加えて更に炒める ③鍋に油をひいて豚バラ肉を炒める ④茹でこぼした野菜を加えさらに炒める ⑤④に水を入れ、あくを取る ⑥⑤に醤油・ケチャップ・ソース・②のカレー粉を入れ、とろみがつくまで煮込む
<福神漬け> 大根 8g 人参 3g きゅうり 10g 長昆布 0.5g 醤油 2g みりん 2.5g 砂糖 1.5g 酒 1g 酢 1g	<福神漬け> ①大根・人参はいちょう切りにして、茹でこぼす ②きゅうりを薄切りにして、水にさらす ③昆布を細く切り、水にさらす ④醤油・みりん・砂糖・酒・酢を鍋に入れ、煮立てたら①②③を入れる ⑤火からおろし、粗熱がとれたらビニール袋に入れ、冷蔵庫で味をなじませる

▶ アピールポイント

- ・当クリニックの透析患者さんへ無料試食会や集団栄養指導で実施し、「カレーライスの塩分が0.9gでも味がしっかり感じられる」と好評なレシピです
- ・エネルギーアップのために豚バラ肉を使用しましたが、もう少したんぱく質を補給したい場合は、豚もも肉に変更すると+2.8gのたんぱく質が追加できます
また、LDLコレステロールが気になる方へはサバ缶へ変更すると動脈硬化予防としてバリエーションを広げることができます
- ・茹でこぼしや調味料を組み合わせ、ルーを手作りする工程を組み入れることでカリウムを減少させる方法や調味料の塩分量を知るきっかけとなり、透析食への理解を深める一品となっています

