

おいでやす キドニーカレー



栄養成分(1人分あたり)

| | | |
|---------|--------|------|
| ✓ エネルギー | : 495 | kcal |
| ✓ たんぱく質 | : 24.7 | g |
| ✓ カリウム | : 711 | mg |
| ✓ リン | : 324 | mg |
| ✓ 食塩 | : 1.9 | g |

作業時間 45 分

価格(1食あたり) 267 円

材料・作り方

| 材 料 (1人分) | 作 り 方 |
|---|--|
| <p><ターメリックライス> 精白米 66g ターメリック 0.2g 乾燥パセリ 0.1g</p> <p><おいでやすキーマカレー> 鶏ミンチ 70g たまねぎ 70g にんじん 30g ニンニク 2g 土生姜 2g サラダ油 5g コンソメ 2g 水 100g 食塩 0.3g こしょう 0.03g こいくち醤油 2g ウスターソース 2.5g オイスターソース 2.5g カレー粉 2g</p> <p><彩り豊かな添え野菜> かぼちゃ 10g れんこん 10g とろけるチーズ 2g おくら 10g さやいんげん 5g なす 20g サラダ油 3g 赤パプリカ 10g ミックスビーンズ 15g</p> | <p><ターメリックライス> ①炊飯時の水にターメリックを入れて炊く。 ②炊き上がったら、お椀にターメリックライスを入れて半球状にして盛り付け、仕上げに乾燥パセリを飾る</p> <p><おいでやすキーマカレー> ①たまねぎ、にんじんは粗みじん切り、流水にさらしてカリウムを減らしておく。 ②ニンニク、ショウガはみじん切りにする。 ③フライパンにサラダ油を入れ熱し、②の香味野菜を炒めて香りが立ったら鶏ミンチを炒め、火が通ったら①のたまねぎを入れ炒める ④たまねぎに火が通ったら水、コンソメを入れて煮詰め、水分が半分くらいまで減ったら人参を入れ煮詰める。 ⑤仕上げにAの調味料で味を調え、最後にカレー粉を入れ、混ぜ合わせる。</p> <p><彩り豊かな添え野菜> ①かぼちゃとれんこんは5mmくらいの薄切り、おくらには1本のまま、さやいんげんは筋をとったもの1個、これらをシリコンスチーマーに入れ、電子レンジで20-30秒(その後様子を見ながら10秒ずつ)加熱し、簡単に火を通しておく(加熱し過ぎに注意)。 ②①のかぼちゃとれんこんをフライパンで表面をパリッとさせる。この時、れんこんにはとろけるチーズを、穴をふさがないように中心部に少しだけおき、チーズの味をさせる。 ③さやいんげんは半分を開いておく。 ④なすはきれいな紫色が出るように素揚げにしておく。 ⑤赤パプリカを縦長に切る。 ⑥ミックスビーンズは、缶詰やレトルトのものを使用する</p> <p><盛り付け> ターメリックライス、おいでやすキーマカレー、彩り豊かな添え野菜をワンプレートに盛り付けて完成です(^_^)☆</p> <p>【アピールポイント】透析患者さんに喜んで頂きたいという思いで作ったメニューです。 (1) たんぱく質 ①しっかり摂れる 1食で約25g摂れます。サルコペニア対策としておすすめできるメニューです。 ②リン/たんぱく質比 たんぱく質の主な供給源がリン/たんぱく質比の低い鶏ミンチを使用しているため、料理全体のリン/たんぱく質比が13.1mg/gとなっています。 (2) 水分が少ない カレーライスに比べて水分が少ないです。水分が少なくてもまろやかキーマカレーなので唾液分泌が減少気味の高齢者患者さんも美味しく召し上がれます。 (3) 塩分 2g未満の優れたものです。 (4) 野菜もたっぷり 約170gのお野菜をたっぷり使用しています。 (5) 彩りの豊かさとカレーの風味で食欲増進 野菜にターメリックライス、アクセントに乾燥パセリと色彩の豊かさ、そしてカレーの風味で食欲up! (6) ワンプレートで後片付けもラク ワンプレートに盛り込んでので後片付けもらくちんです。 以上です、よろしくお願いたします(^_^)</p> |

アピールポイント