

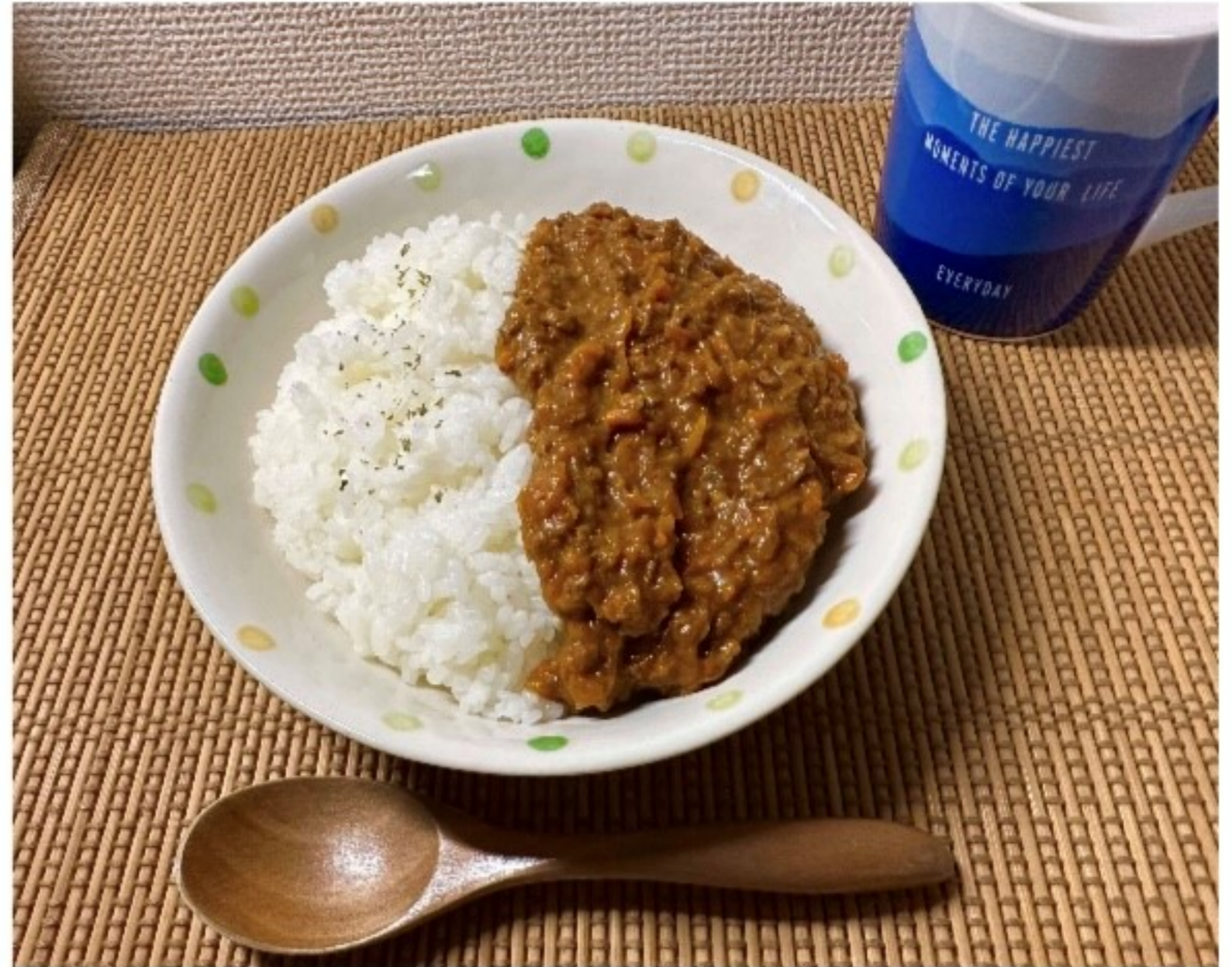
キーマカレー

● 栄養成分(1人分あたり)

- ・エネルギー : 493kcal
- ・タンパク質 : 15.5g
- ・カリウム : 660mg
- ・リン : 180mg
- ・食塩 : 2.2g

● 作業時間 : 60分

● 価格 : 300円



作り方

- 01 玉ねぎ, にんじん, トマトはみじん切りにし、しょうが, にんにくはすりおろします。
- 02 フライパンにオリーブ油を敷いてしょうが, にんにく, 豚ひき肉を炒め火が通ったら玉ねぎ, にんじん, トマトを入れて炒める。
- 03 水を入れて5~10分煮込む。この時アクが出たら取る。
- 04 一度火を止めてカレールウを入れ溶かし、再度煮10分程込む。

材料

- ・ごはん 150g
- ・豚ひき肉 60g
- ・玉ねぎ 40g
- ・にんじん 30g
- ・トマト 30g
- ・しょうが 1.5g
- ・にんにく 1.5g
- ・水 80g
- ・カレールウ 15g
- ・オリーブ油 8g

アピールポイント

腎臓病はたんぱく質制限が必要な病態であり、肉や魚,卵などの料を気を付けなければなりません。でも見た目や食べ応えは落とさしたくなかったため、すべての食材をみじん切りにしてボリューム感が味わえるキーマカレーをチョイスしました。

家にありがちな玉ねぎやにんじん、わざわざ購入しなくてもチューブなどで代用できる食材を使用しどんな人でも作りやすい、でもオシャレな料理になるかと思いましたが。