

(メニュー名)

レンジで簡単！ あっさりだけどガツンとキーマカレー



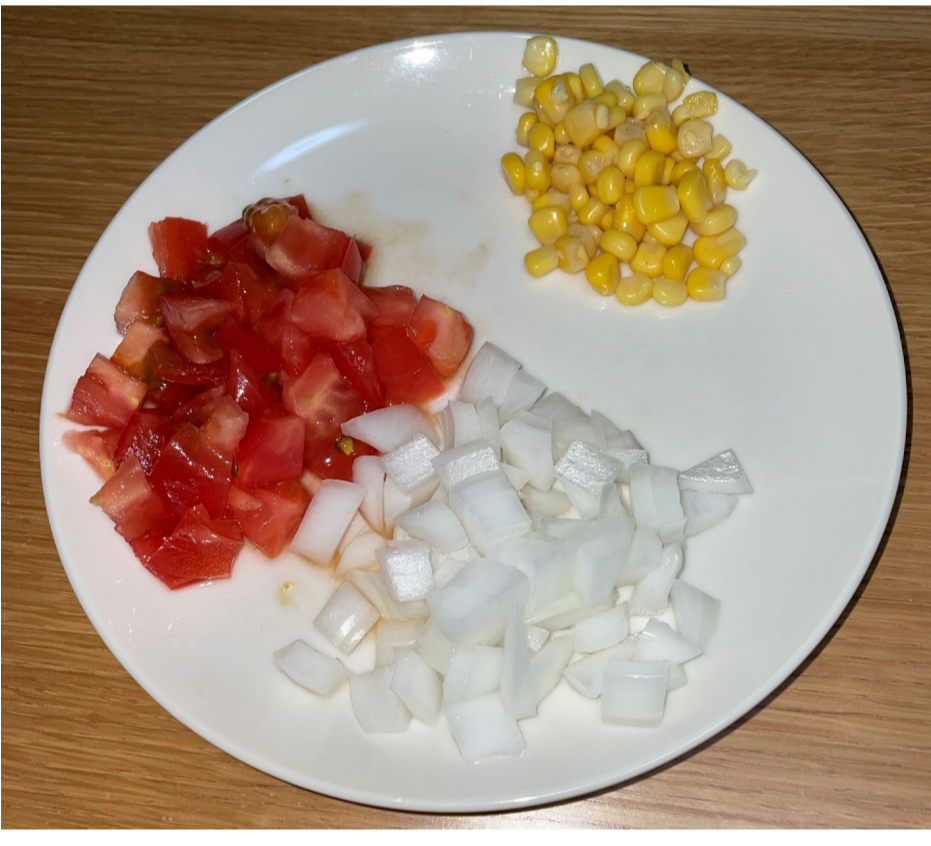

▶ 栄養成分(1人分あたり)

- ✓ エネルギー : 539 kcal
- ✓ たんぱく質 : 23.7 g
- ✓ カリウム : 600 mg
- ✓ リン : 250 mg
- ✓ 食塩 : 1.0 g

▶ 作業時間 10 分

▶ 価格(1食あたり) 210 円

▶ 材料・作り方

材 料	作 り 方
米飯 150 g a合い挽き肉 80g トマト 70g たまねぎ 40g aコーン(缶) 20g aチョコレート 2.6g aカレー粉 3g a顆粒コンソメ 1.5g a薄力粉 3g ゆで卵 30g パセリ 少々	①トマトとたまねぎを角切りにする。  ②①にaを加えスプーンでよく混ぜ合わせ、ラップをかけて600wのレンジで3分加熱する。  ③取り出してよく混ぜラップをせずに600wのレンジで4分30秒加熱する。 ④取り出してよく混ぜご飯にかける。 ⑤ゆで卵をのせ、パセリをかける。

▶ アピールポイント

1. 透析後でも食が進む

透析後、体力を消耗した体にガツンとエネルギーとたんぱく質を摂取してもらるように考えました。また、透析後でも食べやすいようにあっさりしたカレーにしました。

2. 調理も後片付けもラクチン

使用する調味料は3つだけ！レンジで簡単に作れちゃう！火と油不使用で洗い物もパパッと終了！

3. たんぱく質がしっかりとれる！

制限内で、お肉たっぷり・1皿で満足できるカレーです。

