

## レシピコンテスト

■ A：カレーライス部門

(氏名) 今 優花

(所属) 東京医療保健大学  
医療保健学部 医療栄養学科4年

(メニュー名)

## カレー“ライス”～バニラアイスを添えて～



## ▶ 栄養成分(1人分あたり)

- ✓ エネルギー : 562 kcal
- ✓ たんぱく質 : 21.3 g
- ✓ カリウム : 552 mg
- ✓ リン : 234 mg
- ✓ 食塩 : 0.8 g

▶ 作業時間 約60分  
(炊飯時間含む)

▶ 価格(1食あたり) 253円

## ▶ 材料・作り方

材 料	作 り 方
【一人分】 精白米 65g 水 75g (米の量×1.15) 鶏もも肉 80g たまねぎ 20g にんじん 15g じゃがいも 15g スツキーニ 15g えだまめ(冷凍) 10g  ●調味A カレー粉 4g (小さじ2) はちみつ 3g (小さじ1/2) 固形ブイヨン 1g (1/4個) こいくちしょうゆ 1g (小さじ1/6) ウスターソース 1g (小さじ1/6)  オリーブ油 6g (大さじ1/2) * MCTオイルでもよい バニラアイス 20g	1. 炊飯器に研いだ精白米と水、調味A(カレー粉、はちみつ、固形ブイヨン、こいくちしょうゆ、ウスターソース)を加え30分程度浸漬する。 2. 鶏もも肉は1口大に切った後、そのまま上記1に加えておく。 3. たまねぎは薄切りにする。にんじんとじゃがいもは皮をむき、1cm角の角切りにする。スツキーニはそのまま1cm角の角切りにする。 4. えだまめは解凍し、さやから出す。 5. 上記1の浸漬後、えだまめ以外の材料を加えて通常通り炊飯する。 6. 炊きあがったらオリーブ油、えだまめを加えてよく混ぜる。 7. お皿にバニラアイスと共に盛り付ける。

## ▶ アピールポイント

炊飯器で作る**新感覚のカレーライス**です。調味料と切った材料を入れて炊飯するだけで出来上がるため、洗い物も少なく手間もかからず簡単に作ることができます！

カリウムやリンの制限がある中でも、**十分な量の鶏肉と数種類の野菜を摂ることができ、食塩は1.0g未満のカレーライス！**

バニラアイスのほどよい甘みはカレーライスとベストマッチ☆ボリュームがあり満足感が得られる一品です。