第11回
日本腎栄養代謝研究会

レシピコンテスト

■ A：カレーライス部門

（氏名） 村井　晴
（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）

包丁いらず！豆腐ミートのキーマカレー

栄養成分（1人分あたり）

- ✓ エネルギー　：　522　kcal
- ✓ たんぱく質　：　16.6　g
- ✓ カリウム　：　402　mg
- ✓ リン　：　239　mg
- ✓ 食塩　：　1.3　g

※食塩を使用した場合

作業時間　約30 分

価格（1食あたり）　215円

材料・作り方

材　料	作　り　方
【一人分】 米飯（めし）　150g 木綿豆腐　80g たまねぎ（冷凍のみじん切り）　30g 揚げ茄子（冷凍）　30g（3～4個） コーン（冷凍または缶詰）15g（小さじ3杯） 炒め油（調合油）　適量 ※2.5g（小さじ1/2） トマトケチャップ　10g（小さじ2） ウスターソース　3g（小さじ1/2） カレー粉　2g（小さじ１） 食塩　0.5g（お好みで） 温泉卵 卵　1個	【下準備】 冷凍の揚げ茄子やコーンは解凍しておく。 【温泉卵】 耐熱容器に卵を割り入れ、水をそっと注ぎ、つまようじなどで黄身を突く。ラップをして電子レンジで様子をみながら1分～1分半加熱する（目安600Wで1分半）。その後、茶こしなどで余計な水分と卵を分ける。 【キーマカレー】 1. 木綿豆腐は手でつぶし、油を加えていないフライパンでさらにつぶす。水分がなくなり、そぼろ状になるまで炒り、皿に取っておく。 2. 同じフライパンに油を加え熱し、たまねぎをあめ色になるまで炒める。 3. 揚げ茄子とコーンを加えて軽く炒めたら、１の炒った木綿豆腐を加える。 4. トマトケチャップ、ウスターソース、カレー粉を加え混ぜ、火を止める。食塩はお好みで追加する。 5. 米飯の上にキーマカレー、温泉卵を盛り付け完成。

アピールポイント

使用する材料は、**すべてコンビニで揃う包丁いらずのカレー！**
一人暮らしや高齢の方でも準備や調理に手間をかけません。

植物性たんぱく質の中でも**アミノ酸スコア100の豆腐**は、水分が多く料理のレパートリーが少ない食品ですが、炒ることで水分をとばし、肉のような食感になります。一方、水分が少なくなるため、温泉卵を加えることで食べやすくなり、カレー風味もまろやかになります。食塩はお好みですが、使わなくても十分に美味しく召し上がることができます！

今注目の植物性たんぱく質食品の摂取＆アミノ酸リッチなうえ、リン・水分・食塩管理ができる一石四鳥以上の一品です！