

■ B : フリー部門

(メニュー名)

## さばキーマ餃子



### ▶ 栄養成分(1人分あたり)

✓ エネルギー : 248 kcal

✓ たんぱく質 : 14.8 g

✓ カリウム : 377 mg

✓ リン : 153 mg

✓ 食塩 : 1.6 g

▶ 作業時間

25

分

▶ 価格(1食あたり)

85

円

### ▶ 材料・作り方

材 料	作 り 方
サバ缶水煮 50g	①玉ねぎとじゃがいもをすりおろす ②フライパンに①と食材をすべて入れてサバの身を細かくほぐしながら弱火で加熱する。 ③調味料をすべて入れて焦げ付かないように水気を飛ばすように加熱する。 ④餃子の皮で包んで、油をひいたフライパンで焼き目がつくまで焼く。
じゃがいも 20g	
玉ねぎ 15g	
ほうれん草 10g	
ミックスベジタブル 15g	
ケチャップ 8g	
ウスターソース 4g	
カレー粉 1g	
カレールウ 5g	
餃子の皮 3枚	
調合油 2g	

### ▶ アピールポイント

家でキーマカレーを作っていて余ったので餃子の皮に包んでみたら美味しかったので、普通のキーマカレーとしてもおいしいです。

水を使わず缶詰の汁のできるので水分制限のある透析食にぴったりです。

冷凍保存しておいてレンジで温めるだけで食べられます。

じゃがいもや玉ねぎをすりおろしているため冷凍してもおいしいままです。