

簡単透析食レシピ！～本格派スープカレー～



栄養成分(1人分あたり)

- ✓ エネルギー : 688 kcal
- ✓ たんぱく質 : 22.6 g
- ✓ カリウム : 703 mg
- ✓ リン : 275 mg
- ✓ 食塩 : 2.08 g

作業時間 55 分

価格(1食あたり) 285 円

材料・作り方

材 料	作 り 方
米飯 150 g (米 70 g) (水 70 g) ターメリック 0.01 g パセリ粉 0.1 g 玉葱 45 g (1/4本) 植物油 2 g おろしにんにく 1 g おろし生姜 1 g 水 10 g カレー粉 5 g クミン 0.13 g バジル 0.18 g 白こしょう 0.02 g 減塩味噌 3 g トマトケチャップ 3 g トマトピューレ 20 g 低塩中濃ソース 2.5 g コンソメ 2.5 g 塩 0.4 g 水 100 g 鶏手羽元 60 g (2本) ジャガ芋(中) 25 g (1/4個) ブロccoliリー 15 g 人参 10 g 小茄子 25 g (1/2本) とうもろこし 20 g (1/8本) グリーンアスパラ 15 g (1本) 植物油 10 g 卵 25 g (1/2個)	①炊飯器に米、ターメリックを入れて炊く。 ②ゆで卵を作り、1/2個に切る。 ③玉ねぎは皮をむいてみじん切りにする。 ジャガ芋は芽を取り除き、乱切りにする。 人参は皮をむいて輪切りにする。 ブロccoliリーは小房に切り分ける。 小茄子は縦に1/2本に切る。表面に斜めに切れ目を入れる。 アスパラは1/2本に切る。 とうもろこしは1/8本に輪切りにする。 ④③の玉葱、ジャガ芋、人参、とうもろこしをそれぞれ電子レンジで加熱する。 (電子レンジ加熱時間) ・玉葱 600w1分半 ・ジャがいも 600w2分 ・人参 600w1分半 ・とうもろこし 600w2分 ⑤おろしにんにく、おろし生姜を水(10g)で溶いておく。 ⑥鍋に油を入れ玉ねぎを炒める。 玉葱に油がまわったら、⑤を入れ、玉葱が飴色になるまで炒める。 玉葱が飴色になったら、Aを入れ馴染ませるように炒める。 ⑦⑥に水(100g)、鶏手羽元を入れて煮込む。 ⑧沸騰したらBを入れてさらに煮込む。 ⑨ジャガ芋、人参、ブロccoliリー、小茄子、アスパラを油で素揚げする。 ⑩お皿に炊けた①を盛り付け、パセリ粉をふる。 器にスープと⑨、とうもろこし、卵を盛り付ける。

アピールポイント

食の宝庫である北海道の地産地消として、美味しい旬の食材をふんだんに使用しました。

玉葱、とうもろこしは電子レンジで加熱することにより、素材の旨味や甘さがアップされます。鶏肉は手羽元を使用することで、旨味を引き出しコクが増すなど、素材の味を上手く利用し、味をしっかりと感じながらも、減塩することができます。

また、水分も1食398gと調整しており、透析をされている方に安心して食べて頂ける本格派スープカレーです。

調味料が多く、大変そうに見えますが、入れて煮込むだけなので簡単に調理ができます。

具材の素揚げが難しい場合はスープと一緒に煮込むなどアレンジも可能です。