

(メニュー名)

## 高野豆腐でカレーサンドフライ



### ▶ 栄養成分(1人分あたり)

- ✓ エネルギー : 340 kcal
- ✓ たんぱく質 : 15.8 g
- ✓ カリウム : 313 mg
- ✓ リン : 222 mg
- ✓ 食塩 : 0.8 g

▶ 作業時間 30 分

▶ 価格(1食あたり) 165 円

### ▶ 材料・作り方

材 料	作 り 方
高野豆腐 16g	①高野豆腐を湯で戻して、水気を切っておく
玉ねぎ 15g	②椎茸・玉葱はみじん切りにして茹でこぼす
牛ミンチ 20g	③フライパンで玉ねぎを炒め、ひき肉・
こしょう 少々	こしょう・椎茸を加えて炒める
しいたけ 20g	④炒めた食材をフライパンの端によせ、
・カレー粉 1g	バターを溶かし、カレー粉・薄力粉を
・無塩バター 3g	混ぜてカレールーを作る
・薄力粉 3g	⑤端に寄せた食材と炒め、混ぜ合わせた
・ケチャップ 8g	ケチャップ・ソースを加えて炒め、
・ソース 4g	粗熱をとる
薄力粉 3g	⑥高野豆腐は真ん中に切り込みポケットを
卵 10g	作り、中にカレーの具材を詰める
パン粉 8g	⑦小麦粉→卵→パン粉の順に衣をつけて、
油 8g	180°Cの油でフライパンできつね色になる
キャベツ 15g	まで揚げる
ミニトマト 20g	

### ▶ アピールポイント

- ・高野豆腐1枚に含まれるカリウムは5mgと少なく、たんぱく質含有量は8.1gと豊富なため、カリウムを抑えながら、たんぱく質を補いたい方へおすすめの食材です
- ・BCAAを2748mg含むため、運動後の食事や間食としても利用できる一品です
- ・カレールーとタネは、一つのフライパンで作ることができ、調理手順⑤までで作ったタネはごはんのお供としても合います
- ・茹でこぼしや調味料を組み合わせるルウを手作りする工程を組み入れることでカリウムを減少させる方法や調味料の塩分量を知るきっかけとなり、透析食への理解を深める一品となっています

