

■ B : フリー部門

(メニュー名)

## 揚げないポテサラカレーパン



### ▶ 栄養成分(1人分あたり)

- ✓ エネルギー : 364 kcal
- ✓ たんぱく質 : 6.1 g
- ✓ カリウム : 247 mg
- ✓ リン : 75 mg
- ✓ 食塩 : 1.5 g

▶ 作業時間 20分

▶ 価格(1食あたり) 54円

### ▶ 材料・作り方

材 料	作 り 方
食パン (6枚切り) 50g(1枚) ※耳を除いたもの	①食パンは耳を取り除き、綿棒でパンをつぶす。
(ポテサラ) じゃが芋 40g きゅうり 10g	②じゃが芋は皮をむき、火が通りやすいように乱切りにする。 きゅうりは輪切りにし、塩(分量外)をふり、しんなりしたら水で洗い流す。
★粒入りマスタード 3g ★マヨネーズ 10g ★食塩 0.3g ★こしょう 少々	③耐熱容器にじゃが芋と水(分量外)を少量入れ、600w4分加熱し火が通ったらつぶして粗熱をとる。 ④③にきゅうりと★を合わせて混ぜる。
マヨネーズ 5g	⑤①の食パン2辺にマヨネーズを塗り、フォークで閉じるようにしっかりと合わせる。その中に④を詰め、残りの2辺にもマヨネーズを塗り、中身が出ないようにフォークで閉じるようにしてあわせる。(表裏閉じるとしっかりとくっつきます。)
●マヨネーズ 10g ●カレー粉 0.5g	⑥アルミホイルの上に⑤を乗せ、●を合わせてパンの片面に塗り上からパン粉をまぶす。さらに上からオリーブオイルをかける。
パン粉(乾燥) 4g オリーブ油 4g	⑦トースターの上に⑥をのせ、8分程度(焼き目がつくまで)焼く。
【準備するもの】 ・アルミホイル	

### ▶ アピールポイント

食パンを使用し、揚げないカレーパンを考案しました。  
カレーパンの中身は、粒マスタード入りのポテトサラダ。  
粒の食感とピリッとした辛さがアクセント。

じゃがいもは、カリウム量が多い食材ですが、このレシピは使用量少ないため透析患者さんでも安心して食べられます。

また、低たんぱく食パンを使用すれば、たんぱく質量抑えられ、腎保存期の方にもおすすめです。

揚げる工程がないので料理のハードルもぐっと下がります。お手軽カレーパン、ぜひお試しください♪

