

■ B : フリー部門

(メニュー名)

## 喫茶店のドライカレー



### ▶ 栄養成分(1人分あたり)

- ✓ エネルギー : 442 kcal
- ✓ たんぱく質 : 5.6 g
- ✓ カリウム : 324 mg
- ✓ リン : 98 mg
- ✓ 食塩 : 1.5 g

▶ 作業時間 30 分

▶ 価格(1食あたり) 268 円

### ▶ 材料・作り方

材 料	作 り 方
低たんぱくごはん1/25 180g	①玉ねぎ、にんじん、ピーマン、しょうがはみじん切りにする。マッシュルームはスライスする。低たんぱくごはんは水で洗ってかたまりをほぐし、ざるにあげる。キッチンペーパーなどで水分をふきとっておく。 ②レーズンはぬるま湯で戻しておく。グリーンピース(飾り用)は茹でる。 ③中火に熱したフライパンに油をひき、しょうがを炒める。香りが立ったら合いびき肉を加える。
合いびき肉 20g	
玉ねぎ 30g	
にんじん 10g	
ピーマン 15g	
マッシュルーム(水煮) 10g	
干しぶどう 10g	
しょうが 1g	④ひき肉の色が変わったら玉ねぎ、ピーマン、にんじん、マッシュルームを加え炒める。焦げないようにじっくりと炒める。
サラダ油 3g	
カレー粉 2g	
とんかつソース 3g	⑤野菜に火が通ったらカレー粉、とんかつソース、ケチャップ、濃口醤油を加える。
ケチャップ 3g	
濃口醤油 4g	⑥ご飯を加え、弱めの火でご飯全体に調味料がなじむよう炒め合わせる。へらで低たんぱくごはんのかたまりをつぶしながら炒める。 ⑦最後にレーズンを加え、塩で味をととのえる。皿に盛り、グリーンピースを飾る。
塩 0.5g	
グリーンピース(冷凍) 2g	

### ▶ アピールポイント

喫茶店の昔なつかしいドライカレーです！スパイシーなご飯に甘いレーズンがアクセント。低たんぱく質ごはんは独特の香りがあるため、苦手だと感じられる方も多いのではないのでしょうか？

カレーの香りと具材のうま味のごはんに移り、においが軽減されたレシピです。炒める前にご飯を一度洗うと、かたまりが得意やすい低たんぱくごはんが炒めやすくなり、香りもやわらぎます。また、ひき肉を使用することで、全体に肉が行きわたり満足感がアップ。低たんぱく質米を普通米に変更すれば、水分制限がある透析食にも応用可能です。

