

(メニュー名)

## カレーライスバーガーセット



### 栄養成分(1人分あたり)

- ✓ エネルギー : 588 kcal
- ✓ たんぱく質 : 15.3 g
- ✓ カリウム : 506 mg
- ✓ リン : 157 mg
- ✓ 食塩 : 1.8 g

作業時間 60分

価格(1食あたり) 350円

### 材料・作り方

材 料	作 り 方
<b>◎ライスバーガー</b>	ライスバンズ
米 (ゆめぴりか) 64g	①米を研ぎ、分量の水とサフランを加えて炊飯する。
水 93g	②サフランライス70g×2個を計量し円状に形を整える。
サフラン 0.01g	(⑦と一緒に焼く)
餃子の皮 (2枚) 14g	キーマパティ
油 0.5g	③鍋に油を引き、ひき肉とみじん切りにした野菜を入れ炒める。
豚ひき肉 30g	④食材に火が通ったら、水とカレールーを入れ、煮詰める。
人参 10g	⑤完成したキーマカレーの粗熱を取り、餃子の皮2枚で包む。
玉ねぎ 10g	⑥フォークを使い、淵に模様を付ける。
油 0.5g	⑦油を引いたフライパンでキーマパティを焼く。
カレールー 10g	(この時にライスバンズも一緒に焼く)
水 30g	盛り付け
サニーレタス 5g	⑧トマトは薄切りに、レタスは餃子の皮大の大きさに切る。
トマト 20g	⑨ライスバンズで、レタス、キーマパティ、トマトを挟み完成。
<b>◎コールスローサラダ</b>	
キャベツ 40g	①キャベツと人参は千切りにしておく。
コーン 10g	②コーン缶からコーンを取り出し汁を切っておく。
人参 5g	③酢に上白糖、マヨネーズ、レモン果汁を入れ、塩胡椒で味を整える。
酢 3g	④野菜と③のドレッシングを混ぜ合わせて完成。
上白糖 1g	
マヨネーズ 8g	
レモン果汁 2g	
塩 0.2g	
胡椒 0.01g	
<b>◎オニオンリング</b>	
玉ねぎ 20g	①玉ねぎは輪切りにしておく。
小麦粉 2g	②小麦粉と卵、水を合わせてバター液を作っておく。
卵 3g	③バター液に玉ねぎを入れ全体に付いたら、油で揚げる。
水 1.5g	④きつね色になったら取り出し、パセリをかける。
油 4g	⑤ディップ用の皿にケチャップを入れて完成。
パセリ 0.01g	
ケチャップ 8g	
<b>◎ハスカップゼリー</b>	
ハスカップジャム 20g	①ジャムに砂糖と半量の水 (30g) を混ぜ合わせておく。
砂糖 3g	②もう半量の水 (30g) を電子レンジで温め、ゼラチンを溶かす。
水 60g	③ジャム液とゼラチン液を合わせて、型に流す。
ゼラチン 3g	④冷やし固めて完成。

### アピールポイント

CKDの食事療法(水分、たんぱく質、カリウム、リン等の調整)はもちろんのこと、各地域において地産地消ができるような献立を考案してみました。

お米に関しては、北海道産の『ゆめぴりか』を使用し、肉や野菜、果物ジャムに関しても道産食材を使用しておりますが、お米や肉、野菜、果物は各地域における名産品を使用することで、多くのアレンジが可能です。(例:新潟であればコシヒカリ、栃木であればとちおとめゼリー等)

ゆめぴりかは、もちりとした強い粘りの特徴としており、ライスバンズとして使っても崩れにくく、食べ応えのある一品になりました。ハスカップは、アイヌ語でのハシカプ(「枝の上に沢山なる物」の意)からきており、見た目はブルーベリーによく似ている果物です。しかし味はブルーベリーよりも酸味が効いており、ゼリーにするとさっぱりとした味わいになっています。

地産地消ができ、普段とは違った献立内容になっていると思いますので、行事食などにご活用いただけたらと思っております。