

■ B : フリー部門

(メニュー名)

もちもち米粉のカレークレープ



栄養成分(1人分あたり)

- ✓ エネルギー : 530 kcal
- ✓ たんぱく質 : 18.7 g
- ✓ カリウム : 488 mg
- ✓ リン : 238 mg
- ✓ 食塩 : 1.0 g

作業時間 45 分

価格(1食あたり) 214 円

材料・作り方

材 料	作 り 方
<p><生地> さつまいも・・・10g 米粉・・・50g 調整豆乳・・・50g 水・・・50g 鶏卵・・・20g オリーブオイル・・・1g</p> <p><具> 鶏もも肉(皮つき)・・・50g ブルガリアヨーグルト・・・15g カレー粉・・・1g クミン・・・1g にんにく・・・2g 生姜・・・2g 無塩バター・・・1g トマトピューレ・・・50g 砂糖・・・1g 塩・・・0.5g 牛乳・・・5g キャベツ・・・20g 人参・・・20g パプリカ赤・・・10g パプリカ黄・・・10g さつまいも・・・50g ホイップクリーム植物性脂肪・・・3.0g パセリチップ・・・1.0g</p>	<p><生地> ①さつまいもは皮をむき水にさらし茹でる。 ②①のさつまいもと米粉、豆乳、水、卵をミキサーにかけ裏ごす。 ③フライパンにオリーブオイルを入れ、②の生地を広げて弱火でじっくり焼く。</p> <p>★Point★ 弱火でじっくり焼くことでもちもちした食感になります。</p> <p><具> ①鶏肉は一口大にカットし、ヨーグルト、カレー粉、クミンと一緒につけ込む。つけ込んだ鶏肉はフライパンで焦げ目がつくまで焼き、お皿にあげる。 ②①のフライパンで、にんにく、すりおろした生姜、無塩バターを入れて炒める。トマトピューレ、砂糖、塩、牛乳を入れて煮詰めてソースを作る。お皿にあげた鶏肉を入れてソースと煮込む。 ③キャベツと人参は、5mm幅の短冊にカットする。パプリカは薄くスライスする。切った野菜を茹でて冷ます。冷めたらよく絞って水気をきる。 ④さつまいもは皮をむき、食べやすい大きさにカットし、水にさらし茹でる。 ⑤焼いた生地の上に具材を盛りつける。 ⑥お好みで上からホイップクリームやパセリをかけて完成!</p>

アピールポイント

当院では化学療法により食欲不振のある方向けのお食事「有明食」を提供しています。普段から香辛料やスパイスを活用して食欲をそそるような料理の提供を心掛けています。

今回は、クミンを使用することによって、カレーの風味がグンと増し塩分を控えても美味しく食べて頂けるよう工夫しました。刺激や辛さが苦手な方でもカレー風味を楽しんで頂けると思います。生地にはさつまいもと米粉を使用することによってもちもちした食感になるよう工夫しました。また、野菜をたくさん加えることによって食べ応えがあり、より満足感を得ることが出来ると思います。カリウムが高い野菜や芋は水にさらし茹でこぼすことで、腎臓にやさしいお食事になるように工夫しました。

最後に生クリームをかけることによって味がまろやかになり、コクとトマトの酸味がバランスが良く、さつまいもの甘さとカレーのほんのりした辛さが絶妙でとても美味しく仕上がっています。

野菜の切り方や盛り付け方を変えるだけで、料理の見た目を楽しむことができ、食べやすさも変わってきます。盛り付け方法や食事を自由に楽しんで頂くきっかけになるとありがたいです。

<盛付例>

