

(メニュー名)

カレイのカレーグラタン



栄養成分(1人分あたり)

- ✓ エネルギー : 163 kcal
- ✓ たんぱく質 : 9.5 g
- ✓ カリウム : 395 mg
- ✓ リン : 160 mg
- ✓ 食塩 : 0.9 g

作業時間 30分

価格(1食あたり) 260円

材料・作り方

| 材 料 | 作 り 方 |
|------------|--|
| カレイ 30g | ①しめじ、玉ねぎ、ブロッコリーを熱湯で5分ほど茹でて水気を切る。 |
| 塩 0.2g | ②カレイに塩とコショウで下味をつける。 |
| こしょう 0.1g | ③フライパンにバターを入れて溶かしたら②のカレイを入れてソテーする。 |
| 玉ねぎ 30g | ④カレイに火が通ったらグラタン皿に移す。 |
| ぶなしめじ 30g | ⑤フライパンに牛乳、コンソメ、カレー粉を入れ混ぜ、水溶き片栗粉でとろみをつける。 |
| ブロッコリー 20g | ⑥しめじと玉ねぎを加え全体をよく混ぜる。 |
| 有塩バター 10g | ⑦カレイが入ったグラタン皿に⑥をかけて、ブロッコリーを添える。 |
| 牛乳 30g | ⑧トースターで表面に焦げ目がつくまで加熱する。 |
| 片栗粉 2g | |
| カレー粉 5g | |
| コンソメ 1g | |

アピールポイント

塩分やタンパク質制限が多い腎臓病食ですが、ホワイトソースを片栗粉を使って低タンパクにしました！
また、カリウムを抑えるために野菜としめじを茹でてから使う工夫をしました！
一番のポイントは塩をカレー粉に変えることで減塩することができますし、毎日の献立のバリエーションが広がります！！