

■ B : フリー部門

(メニュー名)

## チキンカツカレーライスバーガー



### ▶ 栄養成分(1人分あたり)

- ✓ エネルギー : 582 kcal
- ✓ たんぱく質 : 18.2 g
- ✓ カリウム : 248 mg
- ✓ リン : 287 mg
- ✓ 食塩 : 1.4 g

▶ 作業時間 40 分

▶ 価格(1食あたり) 161 円

### ▶ 材料・作り方

材 料	作 り 方
お米バンズ 米飯 180g 食塩 0.2g 片栗粉 5g カレー粉 0.5g 調合油 3g	①米飯に食塩、片栗粉、カレー粉を混ぜ合わせ、直径9センチほどのラップを敷いた型に敷きつめる。それを2枚作り、冷蔵庫で冷やしておく。 ★きつくしっかり詰めるのが崩れないコツです！ ②中濃ソース、トマトケチャップ、カレー粉を合わせてカレーソースを作っておく。 ③バンズに合わせて切った鶏むね肉をポリ袋に入れ、マヨネーズとこしょうを加えもみ込む。 ④③を寝かしている間に油を敷いたフライパンで①のお米バンズを焼く。弱めの中火で両面3~5分ずつ焼く。 ⑤③の鶏肉にパン粉をつけ、④と同じフライパンに油をひいて両面がきつね色になるまで揚げ焼きする。 ⑥お米バンズにカレーソースを塗り、チキンカツをのせる。その上にさらにカレーソースをかけ、スライスチーズ、レタス、マヨネーズをもう一枚のお米バンズで挟めば完成！
カレーソース 中濃ソース 5g トマトケチャップ 5g カレー粉 0.8g	
チキンカツ 鶏むね肉 50g マヨネーズ 8g こしょう 0.01g パン粉 4g 調合油 6g	
レタス 10g スライスチーズ 1枚 マヨネーズ 2g	

### アピールポイント

#### ・満足感たっぷり！

→お米でバンズを作ったことで、満足感がしっかり得られるレシピになりました。

#### ・片手で簡単に食べられる！

→手づかみで食べられるので、透析中の時間にも食べやすい！

#### ・やわらかく、食べやすいチキンカツ！

→衣兼下味にマヨネーズを使用し、鶏むね肉でもやわらかく食べやすいカツを目指しました。食塩を加えなくても、味がしっかりつきエネルギーも上がるのでおすすめです。

チキンカツカレーライスをかぶりついて食べる新感覚の  
カレーライスを楽しんでもらいたいです！

