

## イバラキーマカレー



### ▶ 栄養成分(1人分あたり)

- ✓ エネルギー : 430 kcal
- ✓ たんぱく質 : 13.6 g
- ✓ カリウム : 370 mg
- ✓ リン : 130 mg
- ✓ 食塩 : 0.3 g

▶ 作業時間 40 分

▶ 価格(1食あたり) 400 円

### ▶ 材料・作り方

材 料	作 り 方
米飯 150 g	①玉ねぎ、人参、生姜、にんにくはみじん切りにし、水にさらす。 その後、しっかりと水を切っておく。 ②フライパンにバターを熱し、①の野菜を加えて、水分が飛ぶまでじっくりと炒める。 ③そこに豚ひき肉を加え、炒める。 ④火が通ったらカレー粉を加え、さらに炒める。 ⑤中濃ソースと顆粒コンソメを加え、よく炒める。 ⑥最後に残りのカレー粉を加え、軽く炒める。  ⑦さつまいもとれんこんは輪切りにし、水にさらす。 ⑧水分を拭き取り、素揚げをする。 ⑨チンゲン菜は、茹でる。  ⑩盛り付けて完成！
にんにく 1 g	
生姜 1 g	
無塩バター 2 g	
玉ねぎ 20 g	
人参 10 g	
トマト 20 g	
豚ひき肉 50 g	
カレー粉 1.5 g	
中濃ソース 1 g	
顆粒コンソメ 0.5 g	
さつまいも 10 g	
れんこん 10 g	
チンゲン菜 10 g	

### ▶ アピールポイント

茨城県が日本一の生産量を誇るれんこん、チンゲン菜と茨城県の特産品であるさつまいもを食材として使用しました！

腎臓病患者はれんこん、さつまいものカリウムが気になりますが水にさらしたり、茹でるといった調理操作を加えることでカリウム、リンを軽減しつつ、より素材のうま味を残せるようにしました。

食材を薄く又は細かく切り、水にさらすことでカリウム、リンを軽減し、タンパク質制限をしながら満足感が得られるように工夫しました。

また、減塩をしながらカレーの風味がしっかりと残るようにカレー粉を2回にけて加えるように工夫しました。

