

■ B : フリー部門

(メニュー名)

ぱくっとお手軽カレーピザ



▶ 栄養成分(1人分あたり)

- ✓ エネルギー : 187 kcal
- ✓ たんぱく質 : 6.5 g
- ✓ カリウム : 117 mg
- ✓ リン : 66 mg
- ✓ 食塩 : 0.4 g

▶ 作業時間 20分

▶ 価格(1食あたり) 123円

▶ 材料・作り方

材 料	作 り 方
4個分 (カレー) 鶏肉(ひき肉) 20g たまねぎ 10g 調合油 3g カレールウ 3g 水 50g 薄力粉 0.5g	①カレーに入れるたまねぎを粗いみじん切りにする。 ②①の野菜を約10分程度水に浸す。 ③②のたまねぎを軽く水で流し、水を拭き取る。 ④フライパンに油を入れて熱し、鶏ひき肉、③のたまねぎを加えて炒める。 ⑤炒めたら水、カレールウを加えてとろみがつくまで混ぜる。 ⑥混ぜ終わったら薄力粉を加えて混ぜて完成!
(ピザ) 餃子の皮 4枚 ピーマン 10g たまねぎ 10g オリーブ油 2g 粉チーズ 2g 作ったカレー	①トッピングするたまねぎを薄切り、ピーマンを細切りにする。 ②①の野菜を約10分程度水に浸す。 ③②の野菜を軽く水で流し、水を拭き取る。 ④アルミホイルの上に餃子の皮を4枚置く。 ⑤餃子の皮はフチまで薄くオリーブ油を塗る。 ⑥⑤にカレー、ピーマン、たまねぎ、粉チーズの順に盛りつける。 ⑦1200Wのトースターで3分焼く。 ※餃子の皮に焼き色がついてなかったら追加で約1分焼く。

ぱくっとお手軽カレーピザの完成!



▶ アピールポイント

①野菜を食べていると思える!

トッピングしてある野菜が生っぽい、たまねぎのにおいが口の中に残ることから野菜を食べている満足感を得ることができます。

②食べにくい!

透析中にお腹が空いたり、透析で疲れた時など横になりながら簡単に食べることができます。

③残ったカレーでも作れる!

家族がカレーを作りすぎた時などに、餃子の皮があれば簡単に作ることができます。

