

(メニュー名)

こくうま酒粕ドライカレー



- ▶ 栄養成分(1人分あたり)
 - ✓ エネルギー : 603 kcal
 - ✓ たんぱく質 : 21.7 g
 - ✓ カリウム : 550 mg
 - ✓ リン : 220 mg
 - ✓ 食塩 : 1.6 g
- ▶ 作業時間 30分
- ▶ 価格(1食あたり) 319円

材料・作り方

材料	作り方
★ターメリックライス 米飯 150g 食塩不使用バター 5g ターメリック 0.3g	① 酒粕・ヨーグルト・ウスターソース・トマト缶 コンソメ・こしょうを混ぜ、合わせ調味料を作る。 ② にんにく と しょうが をバターで弱火にかけ、 香りがたったら、冷凍野菜を入れて炒める。 ③ ひき肉を加えて炒め、色が変わったらカレー粉 を加えて1、2分炒める。 ④ ①の合わせ調味料を加えて煮込む。 ⑤ スライスした玉ねぎを水にさらし、水切りする。 ⑥ ご飯にバターとターメリックを混ぜ合わせ、 皿にライス、ルーと玉ねぎを盛る。 ⑦ 卵を割り入れ、卵黄を盛る。
★カレールー 酒かす(大さじ1) 15g 無糖ヨーグルト 20g ウスターソース 5g トマト缶 50g 顆粒コンソメ 2g こしょう 0.1g	
食塩不使用バター 5g にんにく(おろし) 0.5g しょうが(おろし) 0.5g 冷凍野菜ミックス ・カリフラワー 15g ・にんじん 15g ・ほうれんそう 15g ひき肉(あいびぎ) 60g カレー粉 2g	
★トッピング 卵黄 20g たまねぎ 10g	

アピールポイント

「味がしっかりしてて香りもよくておいしいね！ でも塩分は大丈夫なの!？」

- これは企画の詳細を知らない家族が食べた時の最初の感想でした♪
- ・ **無塩のスパイスと酒粕**を活用！水分と塩分制限のために、味の薄いカレーになっちゃうところ、**コクのある・辛みの効いた無水カレー**に仕上げることができます！
 - ・ ごはんに**色付けして食欲UP!** バターを加えて、**摂取エネルギーも向上!**
 - ・ エネルギーをさらに増やしたい場合は、バターを倍増しましょう!(+76kcal)
 - ・ トッピングの**生の玉ねぎ**は、野菜の中でも**カリウムが少なく**、生でも安心して食べられる野菜です。(10gでカリウム9mg)
 - ・ **冷凍野菜**はブランチングといって、一度固めに茹でてあるので**ゆでこぼしが不要**です。
 - ・ 冷凍野菜の『お米のかわりに食べる3種の彩り野菜(トップバリュ)』を使用することで、包丁いらすの**「簡単・時短調理」**ができました。(ミックスベジタブルでも代用可能◎!)
 - ・ **辛さ調整**は、**カレー粉の量**を変えることで調整できます。
(※無塩ですがカリウムに関しては、カレー粉1gあたり17mgあるので注意です!!)

【アレンジ】

水分の少ないルーなので…

- ・ **食パンに乗せる** ・ チーズとルーを食パンで挟んで焼く『**ホットサンド**』
- ・ ごはんと炒めて『**チャーハン**』 ・ 卵で包んで『**オムレツ**』 などアレンジ自在です♪

