

■ A : カレーライス部門

(メニュー名)

## 野菜たっぷりヘルシーカレー



### ▶ 栄養成分(1人分あたり)

- ✓ エネルギー : 440 kcal
- ✓ たんぱく質 : 15.7 g
- ✓ カリウム : 648 mg
- ✓ リン : 255 mg
- ✓ 食塩 : 1.8 g

▶ 作業時間 50分

▶ 価格(1食あたり) 300円

### ▶ 材料・作り方

材 料	作 り 方
米飯 150 g	1.じゃがいも、玉ねぎ、にんじんの半量はすりおろし、残りは一口に切る 2.ピーマンとパプリカは一口大に切り、にんにくと生姜はみじん切りに切る 3.えびは殻をむき、ほたては軽く水洗いする 4.鍋にサラダ油、にんにく、生姜、クミンシードを入れて弱火にかける。香りがたってきたら、一口大に切ったじゃがいも、玉ねぎ、にんじんを加えて炒める。 次に、すりおろした野菜とカレー粉を加え炒める 5.水を加え野菜に火が通るまで煮る 6.野菜に火が通ってきたらカレールウを溶かし塩麴を加える 7.最後にピーマンとパプリカを加えて煮る 8.皿にご飯をよそいカレーをかける
じゃがいも 40 g	
玉ねぎ 40 g	
にんじん 40 g	
ピーマン 5 g	
黄パプリカ 5 g	
にんにく 1 g	
生姜 1 g	
むきえび 30 g	
ベビーほたて 20 g	
サラダ油 2 g	
クミンシード 1 g	
カレー粉 1.5 g	
カレールウ 10 g	
塩麴 3.5 g	
水 180cc	

### ▶ アピールポイント

このカレーはPDの食事の基本を押さえつつヘルシーさを追求したレシピです。固形野菜とすりおろし野菜を入れることで野菜もたっぷりとれ、すりおろし野菜の力でカレールウも通常量の半量でとろみがつき、減塩効果もあります。

クミンシードとカレー粉を使用し、スパイスの力で食欲増進効果もあり！  
カレー粉は、フライパンで炒めると香りと辛さが増します。弱火でゆっくり炒めて下さいね！  
美味しく食べてこれから迎える暑い夏を元気にのりきりしましょう。



全国の厚生連病院で同じ日に同じ献立を提供する「全国厚生連統一献立の日」、この取り組みは平成27年度より始まり今年で8年目を迎えます。

当院もこの取り組みに参加し、全国の郷土料理を入院中の患者さんに提供しています。試作を何度も行い管理栄養士と調理師が一丸となり美味しい食事提供に努めています。