

(メニュー名)

ドライカレー

写真は枠内に収まるように添付してください。



▶ 栄養成分(1人分あたり)

- ✓ エネルギー : 542 kcal
- ✓ たんぱく質 : 17.4 g
- ✓ カリウム : 481 mg
- ✓ リン : 191 mg
- ✓ 食塩 : 1.3 g

▶ 作業時間 30分

▶ 価格(1食あたり) 180円

▶ 材料・作り方

材 料	作 り 方
米飯 150 g バター(有塩) 2.5 g ターメリック お好みで <small>※今回は使用しています (なくても可)</small>	① (※米を炊き上げる際) 水と一緒にバター・ターメリックを加え炊飯する。炊きあがったら全体を混ぜてなじませておく。 ② なす、玉ねぎ、人参、ピーマンはみじん切りに、トマトは一口大に切る。 ③ フライパンに油を熱し、豚ひき肉と牛ひき肉をにんにく・生姜と一緒に炒める。 ④ 肉の赤身がなくなってきたらみじん切りにした玉ねぎ、人参、ピーマンを加え、野菜に火が通るまでしっかり炒める。 ⑤ 野菜に火が通ったらトマトと水を加えて、野菜の水分が出るまで果肉をつぶしながら火にかける。 ⑥ 水分が出てきたら、ルーを加え全体をなじませる。 ⑧ オクラを焦げ目が付くまで焼く。 ⑨ ターメリックライスの上にルーをかけ、仕上げにゆで卵とオクラをトッピングしたら完成。
サラダ油 2.5 g 豚ひき肉 25 g 牛ひき肉 25 g なす 20 g 玉ねぎ 15 g 人参 10 g トマト 50 g 青ピーマン 10 g にんにく 0.2 g 生姜 0.2 g カレールー 10 g 水 10 g	
鶏卵 25 g	
オクラ 5 g サラダ油 0.5 g	

▶ アピールポイント

当院は長時間透析施設であるので、カリウム・リン制限は緩和されますが塩分・水分の制限は重要となるため**塩分と水分**を意識した献立を作成しました。

カレーの中でも『ドライカレー』は水分量が少ないですが、その中でも**野菜の水分だけ**でほとんど水は追加せずに作れるところがポイントです。

たんぱく質を摂取するよう日頃から患者さんにも伝えているため、お肉と卵を使ってたんぱく質も補給しました。

カレーは誰もが好きなメニューの一つであるので、透析患者さんにも身近に楽しんでもらえると嬉しいです！

