

# レシピコンテスト

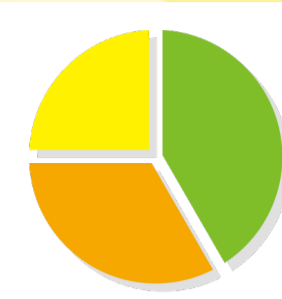
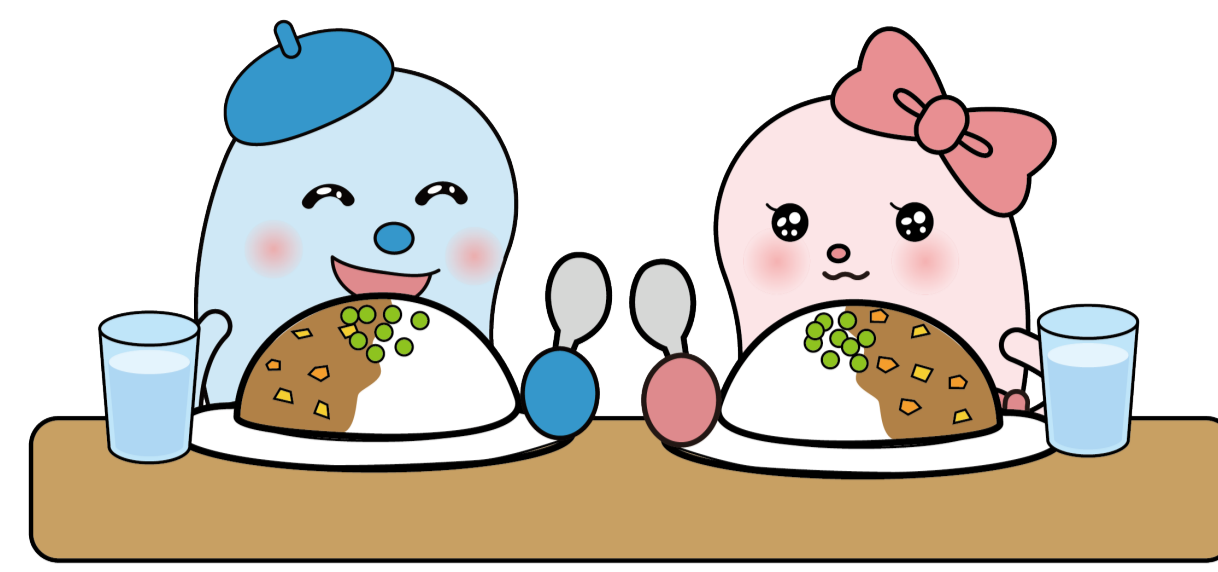
■ A：カレーライス部門

(氏名) ○鈴木美帆、板垣結衣、中島美佳

(所属) 清永会矢吹病院 健康栄養科  
日清医療食品株式会社



## お豆入りドライカレー



栄養成分 (1人分あたり)

✓ エネルギー : 477 kcal

✓ たんぱく質 : 19.2 g

✓ カリウム : 545 mg

✓ リン : 243 mg

✓ 食塩 : 1.9 g



作業時間 40 分



価格(1食あたり) 200 円

### 材 料

米飯	150 g
鶏肉ミンチ	50g
玉ねぎ	70g
人参	10g
サラダ豆	15g
小麦粉	5g
にんにく	0.5g
油	1g
水	110ml
カットトマト缶	20g
カレー	18g
グリーンピース	5g

### 作 り 方

- ① 玉ねぎと人参は粗みじんに切ります。
- ② 玉ねぎ、人参、すりおろしたにんにくを油で炒めます。玉ねぎの色が透き通ってきたら、小麦粉を入れてさらに炒めます。
- ③ ②にサラダ豆、鶏肉、カットトマト、水を加えて煮ます。
- ④ 具材が煮えてきたら、カレールーを入れて蒸らします。
- ⑤ 最後に茹でたグリーンピースを乗せて出来上がりです。

### アピールポイント

簡単で美味しい  
しかも減塩!?



サラダ豆 (ミックスビーンズ) を使っているのも豆の食感の違いやトマトのうま味と酸味を楽しめるレシピです。量を調整すれば、市販のカレールーを使っても**減塩**のカレーを作ることができます。料理に自信がない方でも味付けの**失敗なく**作ることができますよ。



日替わり減塩ランチ  
カレーメニュー

矢吹病院には、患者さんや家族だけでなく、**地域**の方も自由に利用できるカフェがあります。

塩分を**2g**程度に抑えた日替わり減塩ランチは、食材の味を活かした料理やだし、スパイス、香味野菜を効かせた料理など減塩のポイントが詰まったランチです。

カレーレシピは**15種類**ありますが、お豆入りドライカレーはその中でも特に人気のメニューです。



院内カフェ・マルマーレ