

第12回 日本腎栄養代謝研究会 レシピコンテスト

部門② 透析期
ご飯がすすむ 減塩レシピ

氏名： 奥林、藤田

所属： 藤井病院栄養科

レンジでドライカレー



● 栄養成分(1人分あたり)

- ・エネルギー： 475 (kcal)
- ・たんぱく質： 18.8 (g)
- ・カリウム： 498 (mg)
- ・リン： 245 (mg)
- ・食塩： 2.0 (g)

● 作業時間 15 (分)

● 価格(1食あたり) 300 (円)

● 材料・作り方

材料

ご飯	150g
合い挽き肉	45g
玉ねぎ	30g
トマト	30g
ピーマン	8g
茄子	20g
コンソメ	1g
カレー粉	1g
ケチャップ	18g (大1)
塩	0.2g
卵	50g (1個)

作り方

- ①玉葱、トマト、ピーマン、茄子をみじん切りにする。茄子は水にさらしておく。卵は茹で卵にする。
- ②耐熱容器に①（茄子の水気はよく切る）と合い挽き肉、調味料を全て入れて混ぜる。
- ③耐熱容器の側面に②を貼り付けるように均一に伸ばし、ラップをかけて電子レンジで500w3分加熱する。
- ④一度取り出し（熱いので注意！）上下を返すようによく混ぜ、③と同様側面に伸ばして、電子レンジで2～3分加熱する。
- ⑤器にご飯を盛り付け、上からドライカレーをかけてゆで卵を乗せて出来上がり。

● アピールポイント

- ・水分を入れないカレーなので、水分管理が必要な透析患者様にぴったりなメニューです。
- ・高齢の方で火を使うのが最近ちょっと。2人暮らしでカレーを作ると余ってしまう。などのお悩みがある方には、電子レンジで簡単にできるのでとても便利！！
- ・暑い夏でも、カレーの風味が食欲を増進させます。