

# 第12回 日本腎栄養代謝研究会 レシピコンテスト

氏名：近藤 明

所属：兵庫県立西宮病院

部門② 透析期

ご飯がすすむ 減塩レシピ

## 簡単！キーマカレー



### ● 栄養成分(1人分あたり)

- ・エネルギー： 361 (kcal)
- ・たんぱく質： 14.4 (g)
- ・カリウム： 547 (mg)
- ・リン： 198 (mg)
- ・食塩： 1.9 (g)

● 作業時間 約20 (分)

● 価格(1食あたり) 約214 (円)

### ● 材料・作り方

#### 材料

- ・牛ミンチ 50g
- ・塩こしょう 少々
- ・玉葱 60g
- ・人参 20g
- ・パプリカ 20g
- ・トマト 50g
- ・おろし生姜 5g
- ・おろしニンニク 5g
- ・カレールウ 15g
- ・油 小1
- ・水 50cc
- ・乾燥パセリ 適量
- ・ゆで卵 1個

※ご飯は、お好みの量で！  
栄養成分に含んでいません。

#### 作り方

- ①玉葱・人参を水からゆでる。沸騰したら、トマト・パプリカを加える。再沸騰したら、ザルにあげ、水にさらす。
- ②フライパンに油を入れ、生姜・ニンニクを炒める。香りがしてきたら、牛ミンチを加え、塩こしょうをし、炒める。
- ③牛ミンチの色が変わったら、①の野菜を加え、玉葱がきつね色になるまで中火でじっくり炒める。
- ④水を加え、ルウを入れる。炒めながら、ルウを溶かす。
- ⑤好みのとろみ具合になれば火を止め、お皿に盛付ける。ゆで卵をトッピングし、乾燥パセリを振りかけると彩りよく完成です！

### ● アピールポイント

☆野菜を細かく切ってから、ゆでこぼすので**カリウムを効率的に除去**！

☆牛ミンチを使うことで**旨味とカロリーアップ**！

☆食欲のない時もスパイス効果で**減塩でも食欲増進**！

☆市販のカレールウを使うことで**簡単に美味しく作る**ことができ、  
家族が食べても違和感なく、**作り分けの手間がありません**。

☆煮込む時間が短いので、**時短ですぐ食べられる**！