

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：國嶋あかね

所属：援腎会すすきクリニック

気軽に減塩♪絶品バターチキンカレー



● 栄養成分(1人分あたり)

- ・エネルギー： 642 (kcal)
- ・たんぱく質： 18.5 (g)
- ・カリウム： 719 (mg)
- ・リン： 298 (mg)
- ・食塩： 1.8 (g)

● 作業時間 30 (分)

● 価格(1食あたり) 359 (円)

● 材料・作り方

材料

- | | |
|------------|------|
| ・米飯 | 200g |
| ・鶏もも肉 | 60g |
| A { | |
| ・ヨーグルト(無糖) | 30g |
| ・カレー粉 | 5g |
| ・おろしにんにく | 5g |
| ・おろししょうが | 5g |
| ・玉ねぎ | 30g |
| ・サラダ油 | 3g |
| B { | |
| ・トマト缶 | 80g |
| ・コンソメ顆粒 | 2g |
| ・中濃ソース | 5g |
| ・みりん | 3g |
| ・醤油 | 3g |
| ・砂糖 | 5g |
| ・食塩 | 0.5g |
| ・無塩バター | 10g |
| ・牛乳 | 40g |

作り方

《下準備》

鶏もも肉は食べやすい大きさに切る。Aを加えてよく揉みこみ、冷蔵庫で3時間以上置く。

①鍋にサラダ油を熱し、にんにく、しょうが、みじん切りにした玉ねぎを入れて炒める。

③玉ねぎがしんなりしたら、Bと①を漬け汁ごと加えてよく混ぜ、弱火で蓋をして20分煮込む。

⑤バター、牛乳を加えてよく混ぜ合わせ、ごはんと一緒に盛り付けて完成。

● アピールポイント

当クリニックで患者様にもスタッフにも大好評！
お肉ホロホロ、バターチキンカレーです☆
押しポイントは3つ♪

①カレー粉を使って塩分カット

②にんにくたっぷりで食欲増進

③バターでコクとエネルギーアップ

ごはんが進むこと間違いなしのレシピです。
ぜひ、お試しください！

