

# 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：濱本 彩音

所属：新里クリニック浦上  
栄養管理室

## ★ドライカレー丼★



### ● 栄養成分(1人分あたり)

- エネルギー： 502 (kcal)
- たんぱく質： 19.6 (g)
- カリウム： 360 (mg)
- リン： 190 (mg)
- 食塩： 1.0 (g)

● 作業時間 40 (分)

● 価格(1食あたり) 160 (円)

### ● 材料・作り方

#### 材料

米飯	180 g
合挽き肉	50 g
玉葱	10 g
人参	10 g
ピーマン	5 g
サラダ油	4 g
カレーパウダー	1 g
ケチャップ	6 g
濃い口しょうゆ	4 g
コショウ	0.01 g
中濃ソース	1.5 g
★砂糖	1 g
ナツメグ	0.1 g
水	25 g
鶏がらスープの素	0.2 g
片栗粉	0.5 g
卵	25 g
ドライパセリ	0.1 g

#### 作り方

- ①玉葱、人参、ピーマンはみじん切りにする。
- ②鍋で卵を茹でておく。
- ③フライパンにサラダ油を熱し①を炒める。
- ④全体に火が通ったら、ひき肉を加え炒める。
- ⑤カレーパウダーを加え、香りが立つまで炒める。
- ⑥☆の材料を加え、煮詰めながら炒める。  
(汁気がなくなったらOK)
- ⑦丼ぶりに盛り付け、ゆで卵とドライパセリをトッピングしたら完成！

### ● アピールポイント

#### 1、カレーパウダーを使って減塩！

◎塩分の多いカレールーではなく、カレーパウダーを使用しました。醤油で味を整え、ケチャップでさっぱりとした味に仕上げています。

#### 2、ドライカレーで水分量を減らす！

◎普通のカレーと違い水分がほとんど入っていないうえ、煮詰めることで味が濃厚になり減塩でも食べ応えを感じることができます。

#### 3、丼ぶりにしてエネルギーを摂取！

◎エネルギー不足に陥りがちな透析患者さん。  
丼ぶりにすることで主食とたんぱく質をしっかり摂取できます。  
また、カレー皿に盛るより丼ぶりの方が表面積が少なくルーのかかり方が少ないというイメージなく召し上がっていただけます。