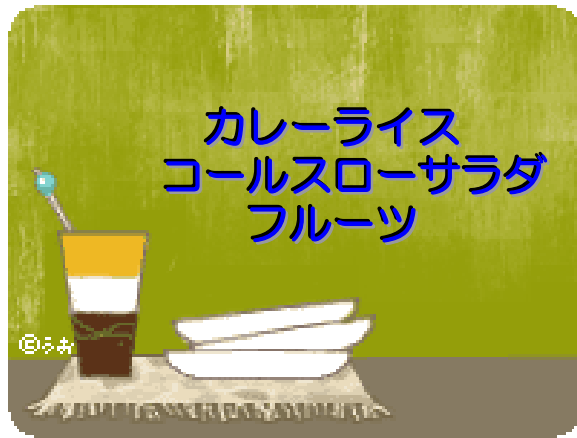


かんたんレシピ

NO.5 ~カレー~



カレーライス

~材料~
(一人分)



	ご飯……………220g	ローリエ (月桂樹の葉) 1/4 枚
	豚角切り肉……………40g	S&B ｼﾞｰﾙﾃﾞｰ ｼﾞｬﾌﾞｶﾚｰ(中辛) ……6g
	サラダ油……………2g (小 1/2)	ｼﾞｬﾌﾞｶﾚｰ(中辛) ……6g
	玉ねぎ……………25g	ﾊﾞｰﾓﾝﾄﾞｶﾚｰ(甘口) ……6g
	人参……………10g	ﾁｬｯﾈ ……3g (小 1/2 弱)
	じゃがいも……………30g	中濃ソース……………0.5g
A	{ にんにく……………1g	C { ケチャップ……………0.5g
	{ 生姜……………1g	みりん……………0.5g
B	{ 人参……………5g	生クリーム……………2g (小 1/3)
	{ 玉ねぎ……………5g	マーガリン……………1g (小 1/4)
	サラダ油……………3g (小 3/4)	牛乳……………10g
	水……………80g	

作り方

- ①鍋にサラダ油を熱し、中火で豚肉に軽く焼き目がつく程度に炒めます。たっぷりの水を入れてアクを取りながら、弱火でやわらかくなるまで1時間ほど煮ます。(煮汁は材料を煮込むときに使います)
- ②玉ねぎはたて半分にし、繊維にそって2cm幅に切ります。人参、じゃがいもは食べやすい大きさに切り、じゃがいもを下ゆでします。
- ③A、Bの材料をすりおろし、鍋にサラダ油を熱してAを炒め、香りが出たらBも加えて、中火で焦がさないように薄茶色になるまでよく炒めます。
- ④③に玉ねぎと人参を入れて、玉ねぎがしんなりするまで炒めます。
- ⑤①の肉の煮汁(水分が蒸発するので分量の2割増、足りない場合は水を加える)と豚肉、ローリエを入れて中火にし、沸騰したら弱火で煮込みます。人参がやわらかくなったらローリエを取り出し、じゃがいも、ルウを入れます。

- ⑥ルウが溶けたらCの調味料を加え、弱火でさらに5分ほど煮込みます。
仕上げに牛乳を入れて味をととのえます。
- ⑦皿にご飯を盛り、カレーをかけていただきます。

一口メモ チャツネは果物に酢、砂糖、香辛料を絶妙のバランスで配合し、煮詰めた調味料です。インド料理（主にカレー）の付け合せ、調味料としてよく知られています。カレーに隠し味として混ぜ込むことで、フルーティーな甘味や酸味が加わり、深いコクが生まれます。



カレーライスの栄養価	
エネルギー	632kcal
たんぱく質	16.8g
水分	321.6g
塩分	1.8g
カリウム	503mg
リン	214mg

コールスローサラダ

- ～材料～
（一人分）
- キャベツ……………30g(中1/2葉)
 - 紫キャベツ……………5g
 - カニ缶詰(ずわい) ……10g
 - コーン缶詰(ホール) ……10g
 - マヨネーズ……………12g(大1弱)
 - レモン汁……………3g(小1/2強)
 - こしょう……………少々



コールスローの栄養価	
エネルギー	108kcal
たんぱく質	2.5g
水分	52.9g
塩分	0.5g
カリウム	90mg
リン	29mg

作り方

- ①キャベツ、紫キャベツはせん切りにし、水にさらします。
- ②カニ缶詰、コーン缶詰は汁気を切っておきます。
- ③キャベツ、紫キャベツの水気をよくしぼり、カニ、調味料と混ぜ合わせます。
- ④器に盛りつけ、コーンを散らします。



一口メモ コールスローは細かく切ったキャベツを使ったサラダのことをいいます。キャベツにはビタミンCのほかに、胃粘膜の新陳代謝を活発にするビタミンU(別名: キャベジン)が含まれています。具材は紫キャベツの他に、人参やパプリカ(カラーピーマン)などもよく合います。マヨネーズとレモンのさわやかな風味で、カレーにぴったりのサラダです。

フルーツ

～材料～
(一人分)

いちご……………45g (中3粒)



いちごの栄養価

エネルギー	15kcal
たんぱく質	0.4g
水分	40.5g
塩分	0g
カリウム	77mg
リン	14mg

1食当りの栄養価

	エネルギー - kcal	たんぱく質 g	水分 g	塩分 g	カリウム mg	リン mg
米飯 220g の場合	755	19.7	415.0	2.3	670	257
米飯 200g の場合	702	18.9	397.7	2.3	660	246
米飯 180g の場合	684	18.6	391.9	2.3	657	242
米飯 150g の場合	630	17.8	369.6	2.3	648	231
米飯 110g の場合	577	17.0	347.3	2.3	638	220

(医) 仁友会 北彩都病院 栄養科