

即席でおいしい和風カレー
～でんぷんを上手に使おう～



<献立>

- ・ナスと挽肉の和風カレー
- ・キュウリと茗荷の酢物
- ・桃のブラマンジェ

<1人分>

熱量
619Kcal

蛋白質
10.2g

塩分
1.4g

【ナスと挽肉の和風カレー】 (材料:1人分)

ゆめごはん(1/35) 180 g 豚挽き肉 35 g 生姜 2 g ニンニク 1 g 玉ネギ 30 g サラダ油 小さじ 1/2 カレー粉 小さじ 1弱 水 60 g 本だし 小さじ 1/2 みりん 小さじ 2 げんた醤油 小さじ 2 片栗粉 小さじ 1 ナス 40 g 赤ピーマン 10 g 揚げ油 適量	① ニンニク、生姜はみじん切り、玉ネギは粗みじんに切る。 ② 鍋に炒め油を入れ、ニンニク、生姜を弱火で炒める。香りがしてきたら玉ネギを軽く炒め、挽肉を加え、色が変わるまで炒める。 ③ カレー粉を加え軽く炒めたら、分量の水・ほんだし・みりんを加える。表面のアクを除きげんた醤油を加え5分程煮る。水溶き片栗粉でトロミをつける。 ④ ナスは乱切り、赤ピーマンも一口大に切る。赤ピーマンは低温の揚げ油でサッと揚げ、ナスは高温の揚げ油で色よく揚げる。(または、フライパンに多めの油をしき焼いてもよい。) ⑤ ごはんをレンジで2分温め皿に盛り、カレーをかけ揚げナス、ピーマンを盛り合わせる。
--	---

【キュウリと茗荷の酢物】 (材料:1人分)

キュウリ 30 g 茗荷 5 g トコロテン 50 g 穀物酢 大さじ 1/2 砂糖 小さじ 1	① 胡瓜は斜め千切りにする。茗荷も千切りにし、水にさらす。 ② 調味料を合わせ甘酢を作る。 ③ キュウリと茗荷とコロテンを盛り合わせ、甘酢で和え冷たく冷やす。
--	---

【白桃のブラマンジェ】 (材料:6人分)

白桃(シロップ煮) 120 g 桃のシロップ 120 g 濃厚牛乳 180 g コーンスターチ 大さじ 2 砂糖 小さじ 2 バニラエッセンス 少々 レモン汁 少々	① 白桃を食べやすく切って器に入れる。 ② 小鍋にコーンスターチを入れ、牛乳を少しずつ加え溶きのばす。シロップと砂糖も加え、木ベラでかき混ぜながら火にかけ、トロミがついたらさらに1分程練り、火を止める。 ③ 粗熱をとりバニラエッセンスを加え、桃の器に流し冷やす。 ③ いただく直前にレモン汁を少々かける。
--	---



各自、計量スプーンで調味料を準備しました。



二人ペアになり、小鍋で二人分ずつカレーを作りました。



肉を入れたら色が変わるまで炒めます。



水と調味料を加えて5分煮るだけ。

★ ～栄養士からのコメント～ ★

カレーは好きだけど、市販のカレールウはタンパク質も塩分も多くなりがち。おまけに、つい食べ過ぎてしまいますね。そこで、今回はお蕎麦屋さんのカレーをヒントに、一人分から手軽に作れる和風のカレーを考えてみました。実習のポイントとしたのは、計量スプーンを使って調味料を計ること。塩やカレー粉の重量を計量器で計るのはなかなか大変ですね。ましてや一人分となると精密な秤がないと正確には測れません。そこで、今回レシピには調味料を計量スプーンでの表記にしてみました。、カレー粉や片栗粉などの粉物や醤油、砂糖など小さじ(5cc)と大さじ(15cc)を上手に使いまわして、気軽に料理に取り組んでみてください。なお、重量表示は栄養成分値一覧に記載しましたので、そちらをご覧ください。

次のポイントは、「でんぷん」を上手に使うこと。カレーのとろみづけ、デザート濃度づけに利用しました。片栗粉に比べコーンスターチは時間がたっても離水が少ないため、デザートへの利用に適しています。低タンパク食成功の秘訣はいかにでんぷん製品を取り入れるか、にかかっているといっても過言ではありません。毎日のお料理にご活用ください。

栄養成分値

材料(1人分)	分量 (g)	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	塩分 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)
★ナスと挽肉の和風カレー						
ゆめごはん1/35	180	292	0.1	0.0	0	27
豚挽肉	35	77	6.5	0.0	109	60
生姜	2	1	0	0.0	5	1
ニンニク	1	1	0.1	0.0	5	2
玉ネギ	30	11	0.3	0.0	45	10
サラダ油	2	18	0	0.0	0	0
カレー粉	2	8	0.3	0.0	34	8
ほんだし	1.5	4	0.4	0.6	4	6
みりん	12	29	0	0.0	1	1
げんた醤油	12	12	0.4	0.8	3	5
片栗粉	3	10	0	0.0	1	1
ナス	40	9	0.4	0.0	88	12
赤ピーマン	10	3	0.1	0.0	21	2
油(吸油量)	8	74	0	0.0	0	0
小計		549	8.6	1.4	316	135

材料(1人分)	分量 (g)	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	塩分 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)
★キュウリと茗荷の酢物						
キュウリ	30	4	0.3	0	60	11
茗荷	5	1	0	0	11	1
トコロテン	50	1	0.1	0	1	1
穀物酢	8	2	0	0	0	0
砂糖	3	12	0	0	0	0
小計		20	0.4	0.0	72	13
★白桃のブラマンジェ						
白桃(シロップ煮)	20	9	0.1	0	16	2
白桃のシロップ	20	8	0.1	0	16	1
濃厚牛乳	30	22	1	0	45	28
コーンスターチ	2.5	7	0	0	0	0
砂糖	1	4	0	0	0	0
バニラエッセンス	少々	0	0	0	0	0
レモン汁	1	0	0	0	1	0
小計		50	1.2	0.0	78	31
合計		619	10.2	1.4	466	179