

でんぷん米で簡単カレーピラフ

～でんぷん製品を上手に活用しよう～



<献立>

- ・でんぷんカレーピラフ
- ・ゆで卵のサラダ
- ・果物のヨーグルトソースがけ

<1人分>

熱量
588kcal

蛋白質
10.1g

塩分
1.5g

【でんぷんカレーピラフ】 (材料:1人分)

でんぷん米	90 g	① でんぷん米は計量し、たっぷりの水に浸しておく。(2時間以上) ② 人参は皮をむき、1cm程度の角切りにして軽く茹でる。 ピーマン、玉ネギも人参と同様の大きさにカットする。 生姜は皮をむいてみじん切りにする。 ③ フライパンに油をひき、生姜、豚肉の順で炒める。豚肉に火が通ったら、玉ネギと人参を加え炒める。 ④ 玉ネギが透明になったら、水気を切ったでんぷん米と水100g程度を加える。水気がなくなるまで炒めたら、Aの調味料を加え全体を混ぜる。全体的にまんべんなく混ざったら、ピーマンとスイートコーンを加え、最後に鍋肌からげんた醤油を入れ、さっと混ぜる。	
豚挽き肉	20 g		
スイートコーン(缶)	10 g		
人参	15 g		
ピーマン	10 g		
玉ネギ	20 g		
生姜	1 g		
サラダ油	6 g		
A	カレー粉		1.5 g
	ターメリック		0.5 g
	食塩		0.5 g
	減塩げんた醤油		10 g
水	100 g		

【ゆで卵のサラダ】 (材料:1人分)

ミニトマト	15 g	① 卵を茹でて、ゆで卵を作る。 ゆで卵は殻をむいてスライスしておく。 ② ブロッコリーは小房に分けてから茹でる。 ③ ブロッコリー、ゆで卵、ミニトマトを盛り付けて、マヨネーズを添える。
ブロッコリー	30 g	
ゆで卵	20 g	
マヨネーズ	5 g	

【果物のヨーグルトソースがけ】 (材料:1人分)

いちご	30 g	① いちごは洗ってヘタをとり、半分に切る。 キウイフルーツは皮をむき、厚さ1cm程度のいちよう切りにする。 ② ヨーグルトに分量の砂糖を加え、ソースを作る。 ③ いちご、キウイフルーツを器に盛り、ヨーグルトソースをかける。
キウイフルーツ	20 g	
ヨーグルト	15 g	
砂糖	4 g	

【でんぷんカレーピラフ】



① 一人分の材料(でんぷん米を除く)



② でんぷん米は前日からたっぷりの水に浸しておくといいです。



③ フライパンに油をひいて、生姜を炒め、風味を油にうつします。



④ 硬い物から順番に炒めていきます。



⑤ 100g程度の水を加えて炒めることで、ふんわりしたピラフに仕上がります。



⑥ スパイシーなカレーの風味が食欲をそそります。でんぷん米は冷めると硬くなってしまいます。出来上がったら熱々のうちに召し上がってください。

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)
★でんぷんカレーピラフ						
でんぷん米	90	324	0.1	0.0	5	15
豚挽き肉	20	44	3.7	0.0	62	34
スイートコーン	10	8	0.2	0.1	13	4
人参	15	6	0.1	0.0	41	4
ピーマン	10	2	0.1	0.0	19	2
玉ネギ	20	7	0.2	0.0	30	7
生姜	1	0	0.0	0.0	3	0
サラダ油	6	55	0.0	0.0	0	0
カレー粉	1.5	6	0.2	0.0	26	6
ターメリック	0.5	2	0.0	0.0	7	1
食塩	0.5	0	0.0	0.5	1	0
減塩げんた醤油	10	10	0.3	0.7	3	4
小計		464	4.9	1.3	210	77

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)
★サラダ						
ミニトマト	15	4	0.2	0.0	44	4
ブロッコリー	30	10	1.3	0.0	108	27
ゆで卵	20	30	2.6	0.1	26	36
マヨネーズ	5	35	0.1	0.1	1	2
小計		79	4.2	0.2	179	69
★果物のヨーグルトソースがけ						
イチゴ	30	10	0.3	0.0	51	9
キウイフルーツ	20	11	0.2	0.0	58	6
ヨーグルト	15	9	0.5	0.0	26	15
砂糖	4	15	0.0	0.0	0	0
小計		45	1.0	0.0	135	30
合計		588	10.1	1.5	524	176

★栄養士からのコメント★

皆さん、でんぷん米を上手に利用できていますか？「でんぷん米はおいしくない」「香りが独特で食べにくい」と感じ、あまり利用していない方も多いと思います。ですが、でんぷん米には利点がたくさんあります。①低たんぱくご飯よりもエネルギーが高い ②たんぱく質、リン、カリウムがごくわずかである ③主食だけでなく、様々な料理に応用できる ④血糖値が上がりにくいので糖尿病の方にもオススメ などなど…。

そこで、今回はでんぷん米をおいしく食べるコツをご紹介しました。でんぷん米は炒めることでパラパラになるため、チャーハンやピラフにむいています。また、あの独特な香りは今回はカレー粉を使用することで抑えています。他にもケチャップ味やガーリック風味にしたりと、様々なアレンジも可能です。また、調理法も「水に浸してから炒めるだけ」とお手軽で簡単です。低たんぱくの主食の種類をふやすためにも是非挑戦してみてください。