

ナスとひき肉のカレー

～市販のルーでもしっかり減塩！～



<献立>

- ・ナスとひき肉のカレー
- ・コールスローサラダ
- ・さくらんぼ

熱量
625kcal

蛋白質
10.1g

食塩
1.7g

【ナスとひき肉のカレー】 (材料:1人分)

豚ひき肉	35 g	<ol style="list-style-type: none"> ① 玉ネギは薄切り、ナスは乱切りにして水にさらしておく。ニンニクと生姜はみじん切りにする。 ② フライパンにオリーブオイルをしき、水気をきったナスを炒める。火が通ったら取り出しておく。 ③ 鍋に無塩バターを溶かし、ニンニク、生姜を弱火で炒め、香りが出たら玉ネギを加え炒める。 ④ 玉ネギがしんなりしたらひき肉を入れ、さらに炒める。 ⑤ ひき肉に火が通ったらカレー粉と小麦粉を加えなじむまで炒め、トマト缶を加える。 ⑥ ⑤に水を加えアクを取りながら10分程煮込む。 ⑦ ジャワカレーと中濃ソースを加え溶かし、②のナスを入れ火を止める。最後にバルサミコ酢を加え、ひと混ぜする。
玉ネギ	30 g	
ナス	30 g	
ニンニク	1 g	
生姜	1 g	
オリーブ油	2 g	
無塩バター	3 g	
トマト缶	50 g	
カレー粉	1 g	
小麦粉	3 g	
水	120 g	
ジャワカレー	12 g	
中濃ソース	2 g	
バルサミコ酢	2 g	
生活日記ごはん	180 g	
パセリパウダー	少々	

【コールスローサラダ】 (材料:1人分)

キャベツ	30 g	<ol style="list-style-type: none"> ① キャベツ、きゅうり、人参はそれぞれ千切りにする。 ② 分量のマヨネーズとフレンチドレッシングを混ぜ合わせる。 ③ 千切りにした野菜と汁気をきったホールコーンを②のドレッシングで和える。(好みで黒コショウも混ぜる)
キュウリ	10 g	
人参	5 g	
ホールコーン(缶)	10 g	
マヨネーズ	6 g	
フレンチドレッシング	4 g	
黒コショウ	少々	

栄養成分値

材料(1人分)	分量 (g)	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	食塩 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)
★ナスとひき肉のカレー						
豚ひき肉	35	77	6.5	0.0	109	60
玉ネギ	30	11	0.3	0.0	45	10
ナス	30	7	0.3	0.0	66	9
ニンニク	1	1	0.1	0.0	5	13
生姜	1	0	0.0	0.0	3	2
オリーブ油	2	18	0.0	0.0	0	0
無塩バター	3	23	0.0	0.0	1	0
トマト缶	50	10	0.5	0.0	120	1
カレー粉	1	4	0.1	0.0	17	4
小麦粉	3	11	0.2	0.0	4	13
ジャワカレー	12	61	0.8	1.3	38	0
中濃ソース	2	3	0.0	0.1	4	0
バルサミコ酢	2	2	0.0	0.0	2	2
生活日記ごはん	180	306	0.2	0.0	3	18
パセリパウダー	少々	0	0.0	0.0	1	0
小計		534	9.0	1.4	418	132

材料(1人分)	分量 (g)	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	食塩 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)
★コールスローサラダ						
キャベツ	30	7	0.4	0.0	60	8
キュウリ	10	1	0.1	0.0	20	4
人参	5	2	0.0	0.0	14	1
ホールコーン	10	8	0.2	0.1	13	4
マヨネーズ	6	42	0.1	0.1	1	2
フレンチドレッシング	4	16	0.0	0.1	0	0
黒コショウ	少々	0	0.0	0.0	0	0
小計		76	0.8	0.3	108	19
★果物						
さくらんぼ	30	15	0.3	0.0	53	4
合計		625	10.1	1.7	579	155

★栄養士からのコメント★

今回は定番のカレーライスです。市販のカレー
ルーは分量通りに使うと、1人前あたり約2.5gの
食塩が入ってしまうため、ルーの量を減らし食塩
量を調整する必要があります。しかし、ルーを減
らしただけでは味がぼやけてしまいます。そこで
今回はカレー粉やトマト缶、バルサミコ酢を加え
て辛みや酸味、コクをプラスして、おいしく食べら
れるように工夫しました。ただし、トマト缶はカリ
ウムが多いため、使う量に注意して下さいね。
料理の味付けで何か物足りない…という時に、
カレー粉や酢など食塩を含まない調味料がある
ととても便利です！
また、暑くなるにつれて食欲が落ちてしまうとい
う方もよく見られます。カレー粉に含まれる香辛
料には食欲増進の効果もあるので、ぜひこれか
らの時期に試していただきたいメニューです！



カレー1人前の材料



サラダ1人前の材料

手軽で便利！

レトルトの低たんぱくカレー



〈そらまるキーマカレー〉

エネルギー 207kcal
たんぱく質 3.9g
食塩 0.8g



〈ゆめシリーズ 辛口カレー〉

エネルギー 181kcal
たんぱく質 4.7g
食塩 1.3g



〈まるやかカレー〉

エネルギー 245kcal
たんぱく質 2.5g
食塩 0.76g

低たんぱくご飯180gを合わせると
約500kcal摂ることができます！
簡単に済ませたいときに便利です。た
んぱく質・食塩の量は製品によって異
なるので、表示を確認しながら日々の
食事にご活用下さい。