

家族で楽しめるドライカレー ～香辛料や香味野菜を上手に利用しよう～



<献立>

- ・ドライカレー
- ・グリーンサラダ
- ・ココナッツミルク

<1人分>

熱量
567Kcal

蛋白質
10.2g

塩分
1.6g

【ドライカレー】 (材料:5人分)

<table border="0"> <tr> <td>短パク調整米</td> <td>500g</td> </tr> <tr> <td>水</td> <td>450cc</td> </tr> <tr> <td>〔タマネギ</td> <td>50g</td> </tr> <tr> <td>バター</td> <td>15g</td> </tr> <tr> <td>豚挽肉</td> <td>150g</td> </tr> <tr> <td>ショウガ</td> <td>5g</td> </tr> <tr> <td>ニンニク</td> <td>5g</td> </tr> <tr> <td>タマネギ</td> <td>100g</td> </tr> <tr> <td>ニンジン</td> <td>50g</td> </tr> <tr> <td>ピーマン</td> <td>50g</td> </tr> <tr> <td>油</td> <td>15g</td> </tr> <tr> <td>カレー粉</td> <td>7.5g</td> </tr> <tr> <td>完熟トマト</td> <td>150g</td> </tr> <tr> <td>ケチャップ</td> <td>25g</td> </tr> <tr> <td>食塩</td> <td>2.5g</td> </tr> <tr> <td>コショウ</td> <td>少々</td> </tr> <tr> <td>醤油</td> <td>20g</td> </tr> <tr> <td>ゆで卵</td> <td>50g</td> </tr> <tr> <td>パセリ</td> <td>少々</td> </tr> </table>	短パク調整米	500g	水	450cc	〔タマネギ	50g	バター	15g	豚挽肉	150g	ショウガ	5g	ニンニク	5g	タマネギ	100g	ニンジン	50g	ピーマン	50g	油	15g	カレー粉	7.5g	完熟トマト	150g	ケチャップ	25g	食塩	2.5g	コショウ	少々	醤油	20g	ゆで卵	50g	パセリ	少々	<ol style="list-style-type: none"> ① バターライス:タマネギをみじん切りにして、バターでよく炒める。釜に移し、米を混ぜ、分量の水を入れて炊く。 ② ドライカレー:ニンニク、ショウガ、タマネギ、ニンジン、ピーマンをみじん切りにする。トマトは湯むきし、ざく切りにする。 ③ フライパンに油を入れ、弱火でニンニク、ショウガを炒める。香りが出てきたら、タマネギ、ニンジンを加えてよく炒める。さらに挽肉を加えてポロポロになるまで炒める。 ④ ピーマンとカレー粉を入れ、トマト、塩・コショウ、トマトケチャップを加え、弱火で15分位煮詰める。最後に醤油を加え、ひと煮立ちさせる。 ⑤ 皿にバターライスを盛り、その上にドライカレーをのせ、ゆで卵を飾り、みじん切りにしたパセリをかける。
短パク調整米	500g																																						
水	450cc																																						
〔タマネギ	50g																																						
バター	15g																																						
豚挽肉	150g																																						
ショウガ	5g																																						
ニンニク	5g																																						
タマネギ	100g																																						
ニンジン	50g																																						
ピーマン	50g																																						
油	15g																																						
カレー粉	7.5g																																						
完熟トマト	150g																																						
ケチャップ	25g																																						
食塩	2.5g																																						
コショウ	少々																																						
醤油	20g																																						
ゆで卵	50g																																						
パセリ	少々																																						

【グリーンサラダ】 (材料:5人分)

<table border="0"> <tr> <td>キュウリ</td> <td>150g</td> </tr> <tr> <td>レタス</td> <td>100g</td> </tr> <tr> <td>インゲン</td> <td>50g</td> </tr> <tr> <td>〔タマネギ</td> <td>35g</td> </tr> <tr> <td>酢</td> <td>35g</td> </tr> <tr> <td>塩</td> <td>3.5g</td> </tr> <tr> <td>砂糖</td> <td>5g</td> </tr> <tr> <td>油</td> <td>5g</td> </tr> </table>	キュウリ	150g	レタス	100g	インゲン	50g	〔タマネギ	35g	酢	35g	塩	3.5g	砂糖	5g	油	5g	<ol style="list-style-type: none"> ① インゲンは筋を除き、色よくゆで、一口大に切る。 ② キュウリは厚めの輪切り、レタスは一口大にちぎり、冷水にさらし、水気を切る。 ③ 調味料をよく混ぜて、タマネギのみじん切りを加える。(タマネギは水にさらし、水気を切ってから加える) ④ 食べる直前に③で①②を和え、器に盛る。
キュウリ	150g																
レタス	100g																
インゲン	50g																
〔タマネギ	35g																
酢	35g																
塩	3.5g																
砂糖	5g																
油	5g																

【ココナッツミルク】(材料:5人分)

タピオカ	25g
ココナッツミルク	75g
牛乳	75g
砂糖	25g
イチゴ	50g

- ① タピオカは熱湯で20分程ゆで、冷水にとり、水気を切る。
- ② ココナッツミルクと牛乳、砂糖を合わせ、冷蔵庫で冷やす。
- ③ 器にタピオカとココナッツミルクをいれ、イチゴを浮かす。



きちんと計量してから盛り付けます



食事の後は、栄養士と減塩ポイントの総復習

★ ~栄養士からのコメント~ ★

「減塩」のポイントは、“どれくらいの塩分濃度”のものを“どれくらいの量”食べるかが重要です。日頃患者さまの中には、「我が家は薄味だから…」と、量はあまり気にせずたくさん召し上げる方も見受けられます。

普通のカレーも、カレールウ自体は比較的薄味なのでつuitたくさん食べてしまいがちです。一方ドライカレーは、煮込むための水分が入らないため、普通のカレールウに比べ総量が1/3程になり、結果として塩分が普通のカレーよりも半分になります。

さらに今回はニンニク・ショウガなど香味野菜をよく炒め、香辛料のカレー粉を効かせ、昆布と同じ旨み成分をもつトマトを加えて味にコクをプラスすることでも、塩分量を抑えました。

これからの暑い日など、長時間煮込む必要がなく、お手軽に作れて元気の出るメニューです。どうぞご家族でお楽しみください。

【減塩の考え方】
塩分量＝塩分濃度×食べる量

【減塩調理のポイント】

- ・香味野菜、香辛料を効かせる
 - ・酸味を効かせる
 - ・旨味を効かせる
- ・油を利用し、コクを出す

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)
★ドライカレー						
タンパク調整米	100	300	0.4	0	4	11
水	90	0	0	0	0	0
タマネギ	10	4	0.1	0	15	3
バター	3	22	0	0	0	0
豚挽肉	30	66	5.6	0	93	51
ショウガ	1	0	0	0	3	0
ニンニク	1	1	0.1	0	5	0
タマネギ	20	7	0.2	0	30	4
ニンジン	10	4	0.1	0	27	2
ピーマン	10	2	0.1	0	19	2
油	3	27	0	0	0	0
カレー粉	1.5	6	0.3	0	26	6
完熟トマト	30	6	0.2	0	63	8
ケチャップ	5	6	0.1	0.2	24	0
食塩	0.5	0	0	0.5	0	0
コショウ	少々	0	0	0	0	0
醤油	4	3	0.3	0.6	16	6
ゆで卵	10	15	1.2	0	13	18
パセリ	少々	—	—	—	—	—
小計		469	8.7	1.3	338	111

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)
★グリーンサラダ						
キュウリ	30	4	0.3	0	60	11
インゲン	10	2	0.2	0	26	4
レタス	20	2	0.1	0	40	4
タマネギ	7	3	0.1	0	11	2
酢	7	2	0	0	0	0
塩	0.3	0	0	0.3	0	0
砂糖	1	4	0	0	0	0
油	1	9	0	0	0	0
小計		26	0.7	0.3	137	21

★ココナッツミルク						
タピオカ	5	17	—	0	2	0
ココナッツミルク	15	23	0.2	0	32	7
牛乳	15	10	0.5	0	23	14
砂糖	5	19	0	0	0	0
イチゴ	10	3	0.1	0	17	3
小計		72	0.8	0.0	74	24
合計		567	10.2	1.6	549	156