

管理栄養士のワンポイントクッキング♪



みなさん、こんにちは！ 管理栄養士の井上と申します。
今回は、ご自宅でも作れる簡単な減塩メニューをご紹介します！
なんと、当院でも塩分管理が必要な方へ提供している大人気献立のひとつです(^)

* カレーでも減塩ばっちり！ドライカレー *

材料(ルーのみ 2人分)

- 合い挽き肉(牛・豚)…100g
- ★玉葱…60g(1/4 個程度)
- ★人参…20g(1cm 幅程度)
- ★本しめじ…40g
- ★ピーマン…20g(小 1 個程度)
- サラダ油…2g(小さじ 1/2)
- カレー粉…10g(大さじ 2 弱)
- 薄力粉…6g(小さじ 2)
- ◎トマトピューレ…50g(大さじ 3.5)
- ◎ケチャップ…10g(小さじ 2)
- ◎ウスターソース…4g(小さじ 1 弱)
- ◎卸しにんにく…2g
- ◎塩…0.4g
- ◎砂糖…2g(小さじ 1 弱)
- ◎コンソメ顆粒…1g



栄養成分(ルーのみ 1人分)

エネルギー…220kcal
たんぱく質…11.0g
脂質…12.3g
炭水化物…16.0g
食塩相当量…0.9g

<参考>

ご飯 150g…240kcal

作り方

- ① あらかじめ★の野菜をすべてみじん切りにする。
- ② フライパンを中火で熱し、合い挽き肉を炒める。
- ③ 挽き肉の脂が出てきたら、①の野菜を加えて炒める。
- ④ 全体に火が通ったら、火を止めて、カレー粉・薄力粉を加えて再度中火で炒める。
- ⑤ ◎の調味料を加え、かき混ぜながら弱火で 10 分煮込んだら完成！

ワンポイントアドバイス♪

- 野菜類は、**フードプロセッサー**でみじん切りにすると簡単！
- **テフロン加工のフライパン**を使用したり、**鶏挽肉**で作ったりしても、ヘルシーになりますよ！
- 変わりご飯は食欲が沸くので、いつのまにか、ご飯の量が多くなりすぎないようにご注意ください♪**雑穀米**などで食感を楽しむのも良いですね！



文責：栄養管理室 井上世雅