

H29.1.17 (火) 腎臓栄養教室レシピ

手作りカレーライス (5人分)
白菜のゆず和え (2人分)



★カレーライス★<主食・主菜・副菜>手作りのルーを作って減塩に仕上げています。

調味料にはちみつを使用しておりますので、1歳未満の乳児には与えないようにしてください。

<材料>	作りやすい分量 (5人分)	作り方
<p>ごはん 150g×5人前</p> <p>ルー</p> <p>A</p> <ul style="list-style-type: none"> オリーブ油 大さじ1杯半(18g) しょうが 1/2かけ(12g) にんにく 1かけ(6g) 玉ねぎ 200g <p>B</p> <ul style="list-style-type: none"> バター 20g 小麦粉 大さじ4(36g) カレー粉 大さじ1(12g) 水 800ml <p>調味料</p> <p>C</p> <ul style="list-style-type: none"> コンソメの素 2個(10g) ケチャップ 大さじ2(30g) ウスターソース 大さじ1(18g) はちみつ 小さじ1(7g) <p>具</p> <p>D</p> <ul style="list-style-type: none"> 豚ロース 200g なす 200g しめじ 1/2パック(50g) 人参 60g オリーブ油 大さじ1/2(6g) 黒こしょう 適宜 <p>※ガラムマサラ 少々</p>		<p>① しょうが、にんにく→みじん切り 玉ねぎ→うすめスライス。 肉→一口大に。 なす→7mm ちょう切り。 しめじ→1/2の長さに切る。 人参→うすめのちょう切り。 <u>※カリウム制限のあるかたは、玉ねぎを多めの水で15分さらし、なす、しめじ、人参を多めの水でさっとゆでこぼす。</u></p> <p>②玉ねぎはレンジで加熱する。 (500Wで3分、混ぜてさらに3分)</p> <p>③深めのフライパンか鍋にオリーブ油を入れて熱し、Aの にんにく、生姜、 玉ねぎの順で入れ、 強めの中火で炒めて行く。</p> <p>④ 焦がさないよう に絶えず混ぜながら水分がほとんどなくなり、あ め色になるまで6~8分ほど炒める。 (焦げそうなら水を加える)</p> <p>⑤ 火を弱め、Bのバターと小麦粉を加えてよく混ぜ合わせて粉臭さがなくなるまで炒める。カレー粉を加え、よく混ぜ合わせたら火を強めにし、香りがよくなるまで炒める(30秒) <u>※ルーの素ができました。</u></p>



このくらい色づける

⑥ 分量の水を少しずつ加えて混ぜ、よく溶かした後、残りの水も加える。

⑦ Cの調味料を加えて弱火にかけながら、Dの具を炒めてルーの中に加える。時々底から混ぜ、焦げないように注意しながら合計30分程度煮詰める

⑧ 煮込んでいたカレーに色つやが出て、とろみがついて来たらできあがり。深めのお皿かスープ椀にごはんと別盛りにしてください(1人分の量把握のため)
※仕上げにガラムマサラを入れると香りがよくなります。

★白菜のゆず和え★<副菜>和風ですが、さっぱりしてカレーに合う和えものです。

<材料>	2人分	作り方
白菜	80g	①白菜は1cm幅、大根は薄めの短冊切りにし、砂糖をまぶしておく。しばらくしたら水で洗い流し、ペーパータオルなどでしっかりと水気を取る。 <u>※カリウム制限のあるかたは、白菜、大根をさっとゆでてしぼる。</u> ②ゆずは汁をしぼり、皮を薄くそぎとり細かいせん切りにする(少々でよい) ③りんごはうすめのいちよう切りにしてゆず汁をかけておく。 ④Eの調味料で和えてできあがり。
大根	40g	
砂糖	小さじ2/3杯(2g)	
りんご	30g	
ゆず汁	小さじ1(5g)	
ゆず皮	少々	
E 酢	小さじ1杯半(8g)	
砂糖	小さじ2/3(2g)	
淡口しょうゆ	小さじ1/3(2g)	

メニュー名	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
ごはん 150g	252	3.8	0.5	55.7	44	51	0
カレールー	271	10.1	17.2	18.3	404	129	1.5
白菜のゆず和え	23	0.5	0.1	5.1	108	15	0.2
合計	546	14.4	17.8	79.1	556	195	1.7

※カレーライスは5人分で、玉ねぎが200g、肉が200g、具の野菜が約300gと覚えてください。具の野菜は余ったものでかまいませんが、血清カリウム値が高い方は芋をたくさん入れ過ぎないようにしてください。カレー粉はお好みで小さじ2杯まで増やしてください。