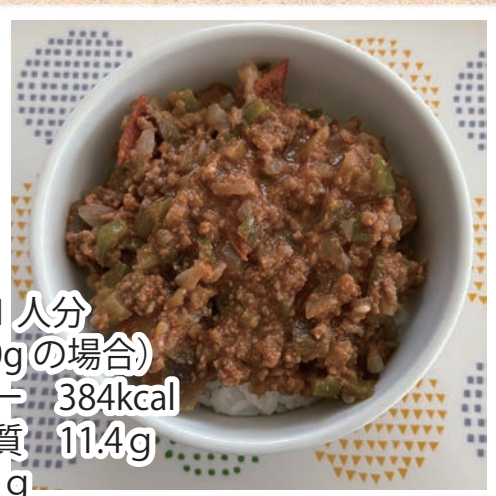


目標
1日食塩6g以下

藤井病院栄養科 減塩レシピ

藤井病院
栄養科
管理栄養士

電子レンジで簡単に作るドライカレー



栄養量：1人分
(ご飯 150gの場合)
エネルギー 384kcal
たんぱく質 11.4g
食塩 1.8g
カリウム 420mg
リン 137mg

材料 2人分

合い挽き肉.....90g	コンソメ ...小さじ 1/2(2g)
玉ねぎ.....60g	カレー粉.....小さじ 1(2g)
トマト.....60g	トマトケチャップ.....
ピーマン.....約1 個 (15g)	大さじ 2(36g)
茄子.....40g	こしょう (お好みで).....
塩.....ひとつまみ (0.5g)	少々 (分量外)

- 1 玉ねぎ、トマト、ピーマン、茄子をみじん切りにする
茄子は水にさらしておく



- 2 耐熱容器に①（茄子の水気はよく切る）と合い挽き肉、調味料を全て入れて混ぜる

- 3 耐熱容器の側面に②を張り付けるように均一に伸ばし、ラップをかけて電子レンジで500W 3分加熱する



- 4 一度取り出し（※熱いので注意！）上下を返すようによく混ぜ、③と同様側面に均一に伸ばして、電子レンジで2～3分加熱する
その後粗熱を取る



- 5 器にご飯を盛り付け、上から④のドライカレーをかけてできあがり

- ・甘めの味付けなので、辛いカレーがお好みならカレー粉やスパイスを少しずつ足してください
- ・暑い日でも、電子レンジで簡単に調理できる料理です

ご自宅で簡単にできる減塩料理にお役立てください



医療法人 良秀会
RYOSHUKAI

2023.6 掲示期間：2023年6月25日まで