

## カレーチャーハン



### ポイント

- ・チャーハンにすることで、食欲がないときでも美味しくいただけます。
- ・カレー粉の風味を活かすことで、減塩にもつながります。
- ・スパイスの効いた味付けがお好みの方は、カレー粉の量を少しずつ増やしてみてください。

### 材料 (1人前)

ごはん	180 g
豚ひき肉	70 g
にんじん	20 g
玉ねぎ	30 g
ピーマン	30 g
油	4 g (小さじ1)
醤油	6 g (小さじ1)
カレー粉	2 g (小さじ1)
黒こしょう	少々 (お好みで)

### お料理の下準備

- ・にんじん、玉ねぎ、ピーマンは、みじん切りにする。
- ・ごはんは温かいものより、冷蔵庫で冷やしておくことで、パラパラの食感を楽しめます。

### 栄養価

エネルギー	543 kcal	たんぱく質	18.3 g
カリウム	476 mg	食塩相当量	1.0 g
リン	185 mg	水分	230.3 g

### 作り方

- ①フライパンで油を熱し、玉ねぎとにんじん、ひき肉を入れて炒める。
- ②ひき肉に火が通ったら、ごはんとピーマン、カレー粉を加えさらに炒める。
- ③醤油とお好みで黒コショウを加え、軽く炒める。

※このレシピは1800kcal、たんぱく質60gの指示栄養量を想定して作成しています。

※栄養価は日本食品成分表2015年版(七訂)を基に計算しています。

※通院されている患者さまにおかれましては、必ず医師にご確認のうえでご活用ください。