

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。