

キーマカレー



ポイント

- ・水分が少ない料理なので、透析間体重増加を抑えることができます。
- ・火を使わず、電子レンジで手軽に調理することができます。

材料（1人前）

ごはん	200g
豚ひき肉	60g
たまねぎ	1/4 個 (50g)
温泉卵（市販品）	1 個
トマトケチャップ	大さじ 1(15g)
ウスターソース	大さじ 1/2(9g)
カレー粉	大さじ 1/2(3g)
おろしにんにく	小さじ 1/3(2g)
水	大さじ 2(30ml)

A

栄養価

エネルギー	561 kcal	たんぱく質	23.2 g
カリウム	506 mg	食塩相当量	1.5 g
リン	261 mg	水分	288.9 g

作り方

- ① たまねぎをみじん切りにして耐熱容器に入れ、Aを加えて混ぜる。
- ② ①に豚ひき肉を加えて混ぜ、ふんわりとラップをして電子レンジ（500W）で5分加熱する。
- ③ 器にごはんを平らに盛り、②を盛り付け、温泉卵をのせる。

※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 2020 年版（八訂）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。