

病院食を自宅で簡単に!

カレーライス

減塩でも
スパイスが効いて
美味しいよ。

みんな大好きカレーライスを減塩でも美味しく作れるよ～。



栄養価(1人分)

エネルギー 474kcal
たんぱく質 17.4g
炭水化物 80.9g
脂質 8.2g
食塩 2g

材料(1人分)

豚赤スライス 50g
じゃがいも 50g
人参 30g
玉葱 80g
サラダ油 2.5 cc
水 80cc
おろしにんにく 0.1g
おろし生姜 0.2g
カレールー 9g
カレー粉 0.1g
塩 0.5g
ウスターソース 5cc
米飯 150g

作り方

1. 豚肉を 2 cm角に切り、じゃが芋・人参は乱切り、玉葱は 1/4 に切り、それを 1.5 cm幅に切る。
2. 鍋で豚肉・玉葱・人参・じゃが芋を炒め、水 80 ccを入れ柔らかくなるまで蓋をして煮る。
3. 市販のカレールー 1 つ 9g を刻み溶けやすくしておく。
4. 材料が柔らかくなればカレールー・カレー粉を入れ弱火で少し炊く。

*お好みでチョコレートや 100%リンゴジュースなどを少し入れるとコクとまろやかさが出ます。

*もう少し水分が欲しい場合は片栗粉でトロミを付けて下さい。



2



3

