

おいしい♪スパイシー！ SOY ドライカレー☆

栄養価（1人あたり） ※ご飯は含みません

エネルギー150kcal, たんぱく質 10.8g, 脂質 6.4g
炭水化物 11.5g, 食物繊維 2.5g, 塩分 1.4g
コレステロール 128mg

材料（4人分）

豚ひき肉	120g	赤ワインまたは酒	小さじ2（10g）	
大豆ミート（ミンチ）	40g（戻したものの）	a {	トマトケチャップ	大さじ4（60g）
玉ねぎ	中1個（160g）		中濃ソース	小さじ1と1/3
にんじん	中2/3本（80g）		コンソメ（顆粒）	小さじ1強（4g）
しいたけ	大4個（80g）		食塩	小さじ1/3
にんにく	一片	カレー粉	小さじ2	
生姜	一片	卵	S~MSサイズ2個	
サラダ油	小さじ1（4g）	パセリ	少々	

作り方&ポイント

【下ごしらえ】

- ①野菜は全てみじん切りにする
- ②大豆ミートはお湯で戻し、2~3回水洗いした後、水気を絞る
- ③ゆで卵を作る。白身と黄身を分け、白身は包丁で刻み、黄身はつぶす
冷たい卵の場合は、水から茹でる
沸騰した湯に入れる場合は、常温に戻した卵を一旦弱火にした鍋にそっと入れる

【作り方】


- ④鍋に油を敷き、にんにく・生姜を香りが出るまで炒め（弱火）、ひき肉を入れ炒める（中火）
- ⑤ひき肉がほぐれたら、①の野菜、②の大豆ミート、水、赤ワイン（または酒）、aの調味料を加え、野菜が柔らかくなるまで煮込む（弱火）
※野菜から水分が出るので水は少量で（4人分で150ml程度。焦げつきそうなら増やしてOK）
- ⑥野菜が柔らかくなったらカレー粉を加え混ぜる。混ぜたら火を止める
※カレー粉の風味が飛ぶので火を止める直前に入れる
- ⑦ご飯の上に、ドライカレー → ③の白身 → ③の黄身 → パセリ の順で盛り付ける

【ひとくちメモ】




- 大豆ミートは水で戻すと2~4倍に膨らみます（製品によって異なる）
- しいたけ以外にもマッシュルームやまいたけ、エリンギなど他のきのこでも作れます
- ゆで卵の下ごしらえが面倒な場合は、輪切りにしたゆで卵を添えてもきれいです
- 特に制限がない人は、ゆで卵の代わりに目玉焼きをトッピングしてもOK

★★ 治療食へのアレンジ ★★


[エネルギー制限]

- まずは盛付け量を守ることが大切です。カレーの時はご飯の盛付け量が多くなりがち。主食は決められた量に！
- 飾りの卵をなくすと約 40kcal 減、コレステロールは約 100mg 減になります。
(卵白だけを盛り付けた場合は、約 30kcal 減)



[塩分制限]

- 各調味料を少しずつ減らし、カレー粉をやや多めに入れると良いでしょう。
(参考)  ケチャップ大さじ 1 (15g) → 塩分 0.2g
 中濃ソース小さじ 1/3 (2g) → 塩分 0.1g
 コンソメ小さじ 1/3 (1g) → 塩分 0.4g の減塩になります。
- ケチャップの代わりにトマトピューレ (無塩) やホールトマト缶を代用することで、1人前あたり 0.2g 減塩できます。
- カレーや丼物、チャーハンや炊き込みご飯などの味付きご飯のときには、汁物を組み合わせないことも減塩のポイントです。

[たんぱく質制限]

- たんぱく質制限が必要な方は、塩分制限も併せて行うのが効果的。
まずは塩分制限と同じように調味料を調整して作ります。
- 飾りの卵をなくすと、たんぱく質を約 3g 減らすことができます (エネルギーは約 40kcal 減) 
- 卵黄だけを盛り付けた場合は、たんぱく質 1.2g 減、エネルギーは約 10kcal 減

[脂質制限]

- ひき肉の種類を選びましょう
→ ひき肉は色んな部位の肉を混合しているので脂肪の量が多めのことも。
赤身のひき肉で作ると、一人前あたり脂質を 3g 減らすことができます。
- (参考) 通常のひき肉 100g あたり 脂質平均 15g  脂質 10g 減!
→ 赤身部位のひき肉 100g あたり 脂質平均 5g
- 卵はなくすか、卵白だけを盛り付けると、脂質 2.5g 減 

- ☆ 大豆ミートは高野豆腐をより肉らしく加工したもの。高野豆腐を使用したり、凍らせた豆腐を解凍し、水気を絞って細かく刻んでも大豆ミートの代用になります。
- ☆ 大豆ミートはコレステロールゼロ。
さらに、コレステロール降下作用のある不飽和脂肪酸が豊富に含まれています。
- ☆ 大豆ミートの割合を多くしてももちろん OK。すべて大豆ミートにしても作れますが、コクや旨みが減ってしまうのでお好みで割合を調整することをおすすめします。
- ☆ 大豆ミートの活用例
ミンチタイプ : ハンバーグ、マーボー豆腐、ミートソースなど
塊タイプ : から揚げ、酢豚など

