

あいあい祭り 2013

ヘルシーカレーシヨップ IN 亀山市立医療センター

病院で働く糖尿病療養指導士と管理栄養士
がカロリー制限のある方も安心して食べ
て、カロリーのわりに満腹感のあるカレーを
作ってみました。

ぜひ！食べてみてください。



材料 (1人分)

ご飯 (7分つき米)	150 g
木綿豆腐	50 g
玉ねぎ	50 g
にんじん	30 g
ジャガ芋	30 g
セロリ	30 g
しめじ	20 g
エリンギ	30 g
サラダ油	3 g
カレールウ	15 g
カレー粉	少量
水	75 c c
牛乳	15 c c

エネルギー	470 kcal (通常のカレーより
食物繊維	6.4 g 2割弱低いです)
塩分	1.6 g

作り方

1. 豆腐をじっくり炒めて炒り豆腐を作り、出来たらお皿に移す。
2. 厚手の鍋にサラダ油を熱し、一口大に切った野菜をよく炒める。
3. 1. の豆腐と水を加え、最初から弱火で煮込み、沸騰したら灰汁を取り、材料がやわらかくなるまで弱火～中火で約15分煮込む。
4. いったん火を止め、ルウを割り入れて溶かし、カレー粉、牛乳を入れて再び弱火でとろみがつくまで約10分間煮込む。



ポイント

- ① 豆腐を炒ることで鶏ひき肉のように見える！
- ② セロリ、エリンギ、しめじ、7分つき米で食物繊維が通常のカレーの約2倍入っています。
- ③ 牛乳を入れてカルシウムの補給とカレーの味を滑らかに仕上げました。

※食物繊維は血糖値の上昇を緩やかにする作用があります。

