



いつものカレーを本格的に

岐阜大学医学部附属病院

献立メニュー

- ・八丁味噌入リスパイスカレー ・クリームチーズの生春巻き
- ・さつまいもとぶどう缶のチャツネ ・チャイ

「自慢の一品」にまつわる話やコンセプト

在宅勤務などで活動量が減っていることを考慮して、一般的にカレーを提供する時よりもご飯の量を減らしてみました。ご飯の量を少なくして糖質を減らした分、途中でチャツネを加えることで味の変化も楽しめますので、カレーのみでも美味しく食べられるように工夫しました。チャツネは、野菜や果物に香辛料を加えて漬けたり煮込んだりして作ります。今回はぶどう缶を使用しましたが、りんごやバナナなど他の果物でも作ることができます。サラダとの相性もよく、PFCバランスはP:F:C=15:30:54となっています。また、市販のカレールウのみを使用した場合と比較すると塩分量も減らすことができます。栄養バランスがとれ、スパイスが持つ効果が期待できるメニューです。

レシピ表

材料名		分量 (g)	作り方		
【八丁味噌入りスパイスカレー】					
ご飯		130 g	1. Aの具材は食べやすい大きさにカットする。		
A 鶏もも肉		60 g	2. フライパンにBのこめ油を入れ加熱する。		
A 人参		25 g	続いて、Bのクミンを入れて炒め香りがたったら玉ねぎも入れる。		
A スナップエンドウ		10 g	強火にして玉ねぎに焦げ目が付いたらかき回し、焦げ付きそうになっ		
A ブラウンマッシュルーム		10 g	たら水を大さじ1杯入れてかき回し温度を下げてあめ色になるまで繰り返す。		
B 玉ねぎ		40 g	3. 鍋にDのこめ油を入れ、Aの鶏肉、人参、マッシュルームを入れて軽く炒める。		
B クミン		小さじ1/4	そこに少量の水で溶いた八丁味噌を加えさらに炒めていく。		
B こめ油		大さじ1/2	続いて、残りのDの材料をすべて入れて煮込む。		
C ナツメグ		0.4 g	4. 沸騰したら、Cの香辛料を入れて弱火で30分煮込む。		
C クミン		0.4 g	5. スナップエンドウは沸騰したお湯で30秒茹でておく。		
C ターメリック		0.4 g	6. お皿にご飯を盛り、カレーをかけて最後にスナップエンドウをのせて出来上がり。		
C ガラムマサラ		0.4 g			
C チリペッパー		0.4 g			
C ブラックペッパー		少々			
C コンソメ		0.8 g			
C ローリエ		1 枚			
D カレールウ (市販)		12.5 g			
D 八丁味噌		大さじ1/4			
D にんにく (すりおろしまたはチューブ)		0.8 g			
D しょうが (すりおろしまたはチューブ)		0.8 g			
D トマト缶		1/4缶			
D こめ油		大さじ1/4			
D 水		75cc			
【クリームチーズの生春巻き】					
ライスペーパー		1枚	1. むきえびは沸騰したお湯で茹で、縦半分にカットし冷ましておく。		
むきえび (生)		2尾	2. きゅうりとレタスは千切りにする。		
クリームチーズ		6 g	3. ライスペーパーは水でやわらかくなるまで戻しておく。		
きゅうり		10 g	4. 3にカットした具材を並べしっかり巻き、1/2にカットして		
レタス		7 g	皿に盛りつける。		
生ハム		1枚(5 g)	5. マヨネーズを添えて出来上がり。		
ハーフマヨネーズ		5 g			
【さつまいもとぶどう缶のチャツネ】					
さつまいも		25 g	1. さつまいもは皮をむきやわらかくなるまで茹で、すりつぶしておく。		
ぶどう缶		10 g	2. 鍋にサラダ油を入れ、ぶどう缶、はちみつ、しょうがを炒めつぶしておく。		
はちみつ		5 g	3. 2に1を入れて混ぜ合わせる。		
しょうが		2 g	4. 粗熱をとったら冷蔵庫で冷やして出来上がり。		
サラダ油		0.7 g			
【チャイ】					
紅茶ティーバッグ		1袋(4 g)	1. 鍋に水とティーバッグを入れて火にかける。		
シナモン		0.2 g	一度沸騰したら火を止めて5分ほど抽出する。		
しょうが		2 g	2. 別の鍋に牛乳とシナモン、しょうが、砂糖を入れて火にかける。		
水		80 g	沸騰直前で火を止めて1と混ぜる。		
牛乳		80 g	3. 粗熱をとってから冷蔵庫で冷やして出来上がり。		
砂糖		2 g			
	熱量 (kcal)	炭水化物 (g)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)
栄養成分量	611	86.6	25.5	18.0	2.0