



# 低たんぱくカレー



県立広島病院で提供している  
メニューを家庭で作りやすく  
アレンジしました！

## 4人分の材料

- 低たんぱくご飯……………600g (1人分150g)
- 牛肉肩こまぎれ……………160g
- じゃがいも……………120g (中1個)
- たまねぎ……………120g (1/2個)
- にんじん……………40g (1/4本)
- 水……………400ml
- カットトマト缶……………80g
- 油……………8g (小さじ2)
- コンソメ……………2g (小さじ1/2)
- カレー粉……………0.8g (小さじ1/2)
- にんにくチューブ……………4g (小さじ1弱)
- しょうがチューブ……………4g (小さじ1弱)
- カレールウ……………60g (市販のルウ3皿分)
- 片栗粉……………4g (小さじ1と1/3)

エネルギー	たんぱく質	塩分	カリウム
430kcal	9.7g	1.8g	394mg



(1人分)

野菜を先にゆでることで  
カリウムを減らすことができ  
時短にもなります。

## 作り方

- ①じゃがいもは小さめの乱切り、たまねぎは5mm幅に切り、にんじんは2mm幅のいちよう切りにする。
- ②①をゆで、ざるにあげる。  
(じゃがいも、にんじんは水から10分程度、たまねぎはお湯で2~3分程度)
- ③鍋に油をひき、牛肉を炒める。火が通ったら、水、②、カットトマト缶を加える。
- ④あくを取りながら5~10分程度煮込む。
- ⑤Aを加えた後にルウを入れ、ルウが溶けたら最後に水溶き片栗粉でとろみをつけて完成！