

美味しいだし汁で減塩料理

秋かおるカレー汁

かつおだしの効いた正油味具沢山汁です。
カレー風味が相性がいいことに驚きです。

《作り方》



- 1 無塩だしパックで出汁を取ります。
- 2 出汁を計量し、鍋に入れます。
- 3 お好みの野菜をさいの目切りにして出汁で茹でます。その間に、ひき肉と片栗粉とみじん切りの生姜で肉団子を作っておきます。



- 4 野菜に火が通ったら、肉団子を加えます。
- 5 肉に火が通ったら、小口切りのオクラを入れ、調味料を加えます。



- 6 仕上げにカレー粉を好みで入れ、完成です



【材料：1人分】

鶏豚合挽	20g
片栗粉	少々
お好みの野菜 (里芋、なす、えのき など)	25～30g
オクラ	5g
生姜	少々
しょう油	6cc
だし汁	100cc
カレー粉	少々

※写真では、一部材料を変更し、以下の材料も使っております。
・大葉・里芋・油揚げ・本しめじ・長葱
これらもお好みで入れていただくと、変化を楽しめます。



1人前 約70kcal
たんぱく質5g カリウム 150mg
食物繊維1.0mg 塩分 1.0g



ここがポイント

飲み過ぎないようにしましょう。



横浜市立 脳卒中・神経脊椎センター

横浜市磯子区滝頭1-2-1

045-753-2500(代)