

スパイシーな風味が食欲をそとる！

カレーピラフ

ピラフは生米を炒めた後、具材と一緒に調味し、スープで炊きあげる洋風料理です。通常はフライパンで調理しますが、今回は炊飯器を使った簡単レシピをご紹介します。是非お試しください♪

栄養価（1人前）

エネルギー 452kcal たんぱく質 17.5g
脂質 5.6g 炭水化物 78.9g
食物繊維 2.8g 塩分 1.9g
※むきえび下処理用の塩、片栗粉は除く



材料（4人前）

米	360g	(2.4合)
水	400cc	(カップ2)
鶏もも肉(皮なし)	80g	
酒(下味用)	6g	(小さじ1と1/2)
むきえび	80g	
塩(下処理用)	0.5g	(ひとつまみ)
片栗粉(下処理用)	10g	(大さじ1)
いか	80g	
サラダ油	4g	(小さじ1)

玉ねぎ	120g	(中1/2個)
エリンギ	80g	(大1本)
ピーマン	40g	(1個)
塩	6g	(小さじ1)
こしょう	少々	
濃口醤油	6g	(小さじ1)
カレー粉	6g	(大さじ1)
コンソメ	2g	(顆粒の場合→小さじ2/3) (キューブの場合→1/2個)
バター	12g	

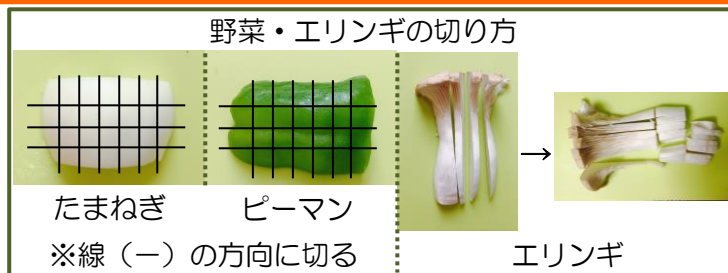
おいしい!



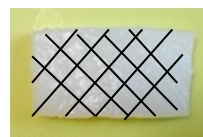
作り方&ポイント

①下ごしらえ

- 米：といでザルにあげて水をきる
- 鶏もも肉：1cmの角切りにし、酒をもみこむ
- むきえび：竹串などで背ワタをとる
下処理用の塩と片栗粉を全体にまぶし、もんでから水洗いする(臭み取り)
- いか：表に5mm幅の切り目を斜め格子に入れ、2cm×3cmの色紙切り
- 玉ねぎ：1cmの角切り
- エリンギ：石づきを切り落とし縦半分に切ってから幅5mm、長さ2cmの薄切り
- ピーマン：種を取り1cm×1cmの色紙切り



いかの切れ目の入れ方



食感がよくなり、味もしみこみやすくなります！

- フライパンにサラダ油(小さじ1)をひき、玉ねぎ、エリンギを炒める。<中火>
- 玉ねぎが透き通ったら②に鶏肉、むきえび、いかを加えて炒める。<強火：1~2分>
- 米と水、調味料を炊飯器に入れて軽く混ぜ、③の具材とピーマンを乗せて炊く。
- 炊き上がったらバターを加えて軽くかき混ぜ、器に盛ってできあがり。

一口メモ

- ☆ピーマンの色味を残したい場合は、炊上がり後に入れ、蒸らしてから軽く混ぜ合わせましょう。
- ☆カレー粉が無い場合はカレールーで代用してもOK! 40gを細かく刻んでから炊飯器に加えましょう。
注)ルーは小麦粉、油脂、塩分などを含むため、カレー粉に比べエネルギーや脂質、塩分が増えます。
- ☆むきえび、いかは冷凍食品でも代用できます。解凍後に出る水分には臭みが多いため、水気をキッチンペーパーなどでよく拭きましょう。

治療食へのアレンジ

エネルギー制限

- ◆まずは盛りつけ量を守ることが大切です。味付きご飯は食が進みがちですが、食べ過ぎに注意しましょう。（指示量が1日1800kcal以上の方は基本レシピの盛りつけ量で問題ありません。）
- ◆指示量が1日1800kcal未満の方は基本レシピの2/3量で盛るなど、盛りつけ量を調節しましょう。
- ◆米の一部を“しらたき”に置き換えるとボリュームが補え、エネルギーを抑えることができます。

【しらたきを使ったレシピ】

作り方&ポイント

①下ごしらえ

- ・米：360g（2.4合）→180g（1.2合）へ減らす
- ・水：400cc（カップ2）→180cc（カップ0.9）へ減らす
- ・しらたき：360g（2袋）分を流水で洗い、ポリ袋に入れる
砂糖18g（大さじ2）を加えてよく揉み、
水で洗った後みじん切りにする
- ・鶏肉、えび、いか、野菜、エリンギ、調味料A：基本レシピと同じ

②フライパンにサラダ油（小さじ1）をひき、玉ねぎ、エリンギを炒める。<中火>

③玉ねぎが透き通ったら②に鶏肉、むきえび、いかを加えて炒める。<強火：1~2分>

④基本レシピに加え、下ごしらえした“しらたき”も炊飯器に入れて炊く。

⑤炊き上がったらバターを加えて軽くかき混ぜ、器に盛ってできあがり。

基本のレシピ：1人前 452kcal、炭水化物 78.9g、食物繊維 2.8g
⇒しらたきレシピ：1人前 289kcal、炭水化物 44.5g、食物繊維 4.8g

“しらたき”や“こんにゃく”は下処理をしないと臭みが残ります。砂糖で揉むと臭みのある水分が抜け、スープの味が染み込みやすくなり食べやすいです！



塩分制限

- ◆調味料の分量を守りましょう。
- ◆汁物や味の濃い副菜を付けると塩分量が増えるので、料理の組み合わせを考慮することも減塩に繋がります。
- ◆調味料Aの塩を減らしてカレー粉を増やすことで1食あたりの塩分量を減らすことができます。

例えば、野菜サラダにドレッシングやマヨネーズを少なめにかけることで、塩分量の過剰な摂取を防ぐことができます。



【基本のレシピ】

塩 6g（小さじ1）
こしょう 少々
濃口醤油 6g（小さじ1）
カレー粉 6g（大さじ1）
コンソメ 2g（顆粒：小さじ2/3）
（キューブ：1/2個）

【減塩レシピ】

塩 4g（小さじ2/3）
こしょう 少々
濃口醤油 6g（小さじ1）
カレー粉 12g（大さじ2）
コンソメ 2g（顆粒：小さじ2/3）
（キューブ：1/2個）

基本レシピと比べて

1人前 塩分 -0.5g

スパイスの香りや辛味を上手に利用することで、少ない塩分でも美味しく料理を作ることができます。

カレー粉はカレー以外にも応用できる万能なミックススパイスです！

カレー粉は多種類のスパイスやハーブを調合した調味料です。カレー粉自体には塩分は殆ど含まれていません。炒め物や揚げ物の隠し味として使うなど、カレー風味のアレンジ料理にも応用できます。製品によってスパイスの種類や配合が異なるので、是非お気に入りのカレー粉を探してみてください♪

たんぱく質制限

- ◆たんぱく質制限は塩分制限と併せて行うことが基本のため、上記【塩分制限】と同様にします。
- ◆米を低たんぱく米（1/25）に置き換えてもおいしく召し上がれます！（1人前 **たんぱく質 -4.8g**）
- ⚠️低たんぱく米はパックご飯ではなく“炊飯用”を使います。無洗米のため水は470ccに増やします。

エネルギーは精白米とほぼ変わりません！



低たんぱく米ってなに？

植物性乳酸菌や酵素を使って精白米からたんぱく質を抜いたお米です。

右下の分数は精白米に比べてたんぱく質がどれだけカットされているかを示しています。

1/25に限らずカットの割合は幅広く、種類もたくさんあります。

精白米と異なり、洗米・浸漬の必要はありません。

脂質制限

- ◆仕上げのバターは加えなくても美味しくいただけます。

バター（1人前3g）を使わない場合：1人前 **-23kcal、脂質 -2.4g**

