



【メニュー名】

ソルトケアハンバーグのキーマカレー  
～カラフルサラダとゼリーを添えて～

【特長】

今回は、減塩している人を対象に献立の作成を行いました。

カレー粉によるスパイスや、オレンジ果汁による酸味、甘味を利用することで、塩分を抑える工夫をしています。

筋肉、酵素やホルモンの材料となるたんぱく質をソルトケアハンバーグ、ビタミン・ミネラルはカラフルサラダから摂取することができます。

カラフルサラダの大豆には、食物繊維が豊富な他、女性ホルモンのエストロゲンに似た性質を持つ、大豆イソフラボンが含まれており、骨密度の維持や女性らしさを助ける効果があります。

ワンプレートに盛り付けることで、ボリュームのある見た目と、色鮮やかさが楽しめる一品です。

【材料（1人分）】 ★はヤヨイサンフーズ商品  
〈ソルトケアハンバーグのキーマカレー〉1人分

・米…80g

・水…120g

★あらびきハンバーグ SC（鉄・Ca）R（80g）

・たまねぎ…35g

・にんじん…35g

A {  
・にんにく…2.5g  
・しょうが…2.5g

・トマト缶…50g

B {  
・カレー粉…2g  
・トマトケチャップ…5g  
・中濃ソース…4g  
・食塩…0.4g

・パセリ（乾）…0.01g

〈カラフルサラダ〉1人分

・リーフレタス…25g

・ルッコラ（ベビーリーフ）…10g

・ラディッシュ…5g

・ミックスビーンズ…25g

C {  
・オリーブ油…4g  
・オレンジ果汁…8g  
・食塩…0.3g  
・黒こしょう…少々

〈ゼリー〉1人分

★アレンジダイスゼリー・国産白桃（1000g）…60g

・オレンジ…25g

## 【作り方】

〈ソルトケアハンバーグのキーマカレー〉

- ① 米を洗米し、釜の中に米を入れ、分量の水に 30 分間浸漬させ、炊飯する。
- ② **あらびきハンバーグ SC (鉄・Ca) R (80 g)** をフォークなどで粉碎する。
- ③ タマネギ、人参をみじん切り、A をすり下ろす。
- ④ ③のタマネギと人参を電子レンジで加熱する。(600W 1 分程度を目安に予め火を通しておく)
- ⑤ カットトマトを潰し、フライパンで中火にかける。
- ⑥ ⑤にハンバーグと④、A を加える。
- ⑦ ⑥に B を加えて、汁気が無くなるまで煮詰める。
- ⑧ 器にご飯を盛りつけ、⑦をかける。
- ⑨ 仕上げにパセリをかける。

〈カラフルサラダ〉

- ① グリーンリーフ、ピーツをよく洗い、食べやすい大きさにちぎる。
- ② オレンジの皮を剥き、一口大にカットする。
- ③ ①に②と大豆を盛りつける。
- ④ C を混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- ⑤ ③に④をかけて、キーマカレーの横に添える。

〈ゼリー〉

- ①器に**アレンジダイスゼリー・国産白桃 (1000 g)** を 60g 盛りつける。
- ②カットしたオレンジを①に盛りつけ、キーマカレーとサラダの横に添える。

## 【栄養価】

エネルギー：645kcal

たんぱく質：18.0g

脂質：18.0g

炭水化物：102.5g

食物繊維：8.4 g

ナトリウム：547mg

カリウム：1146 mg

カルシウム：374 mg

ビタミン A：371 mg RAE

ビタミン E：2.7mg

ビタミン B1:0.39mg

ビタミン B2:0.25mg

ビタミン C：100mg

食塩：1.5 g

鉄：14.3g