

料理名

ドライカレー

8月の新メニュー



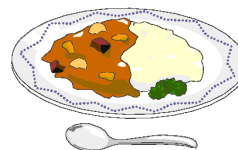
材料 (1人分)

合挽き肉	60g
玉ねぎ	30g
人参	30g
にんにく	1g
バター	3g
カレー粉	7g
ケチャップ	12g
塩	0.5g
こしょう	0.01g

作り方

提案者: 栄養士 村上彩夏

- ①玉ねぎ、人参、にんにくはみじん切り、ピーマンはさいの目切りにする。
- ②フライパンを火にかけ、バターを溶かし、にんにくを炒める。
- ③にんにくの香りが立ってきたら、肉と玉ねぎ、人参を入れてよく炒める。
- ④肉の色が変わり、野菜がしんなりしたら、カレー粉、ケチャップ、塩、こしょうをふりかけ、全体に混ぜるようにする。
- ⑤コンソメと水を加えて煮込む。
- ⑥汁気が減ってきたら出来上がり。
- ⑦器に盛り付け、茹でておいたピーマンを飾って完成。



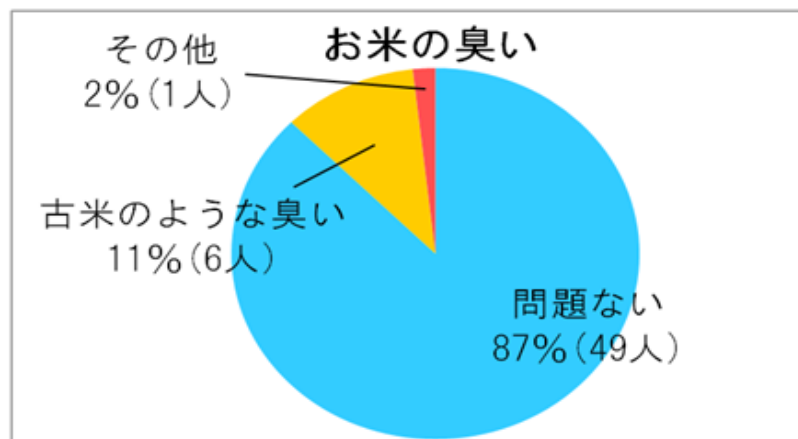
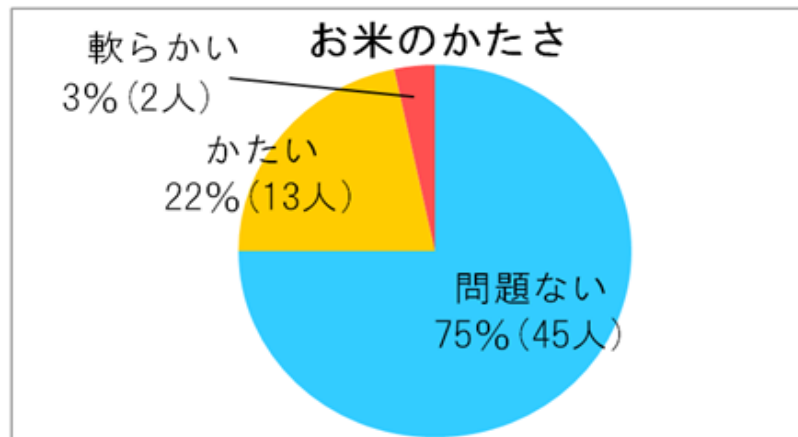
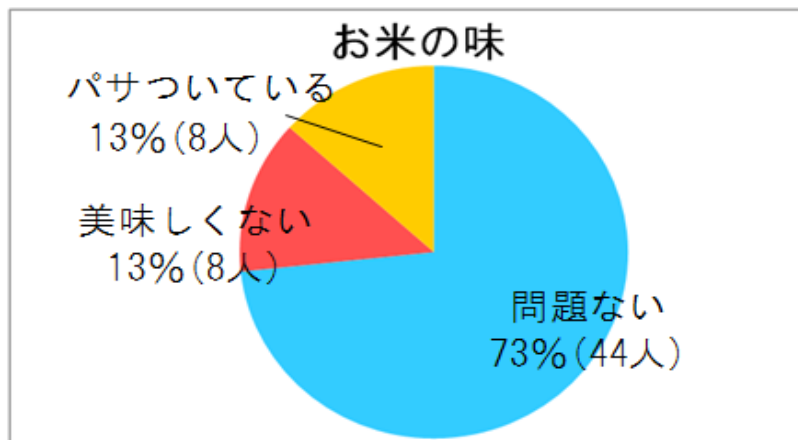
栄養知識 カレー粉

カレー粉に含まれる主なスパイスと効能

- ジンジャー(生姜)
胃腸薬、発汗剤、食欲促進
- ターメリック(ウコン)
鎮痛、二日酔いなど
- コリアンダー
胃薬、かゆみ止めなど
- クローブ
消化機能促進、消炎など
- シナモン、肉桂(につけい)
胃の薬、風邪など
- ガーリック
肉や魚の臭みを消す力が強く、
食欲増進作用
- ナツメグ
胃の薬、下痢止めなど
- レッドペッパー
咳止めなど
- フェンネル
去痰、胃の薬など



これらがミックスされたカレー粉は
防腐効果、早い新陳代謝、食欲増進と
三拍子揃った夏にぴったりの食材です。



アンケートで頂いたご意見

- ・不満なくいただいております
- ・毎食おいしく戴いております。ただ、身体の調子によってはまずい時がある
- ・いつもおいしい
- ・温かいものは温かく、冷たいものは冷たくておずが食べられてうれしいです。米は自宅と違うから仕方ないですね
いつもありがとうございます
- ・朝・昼・晩三食おいしく頂いています。ご苦勞のあとが感じられ感謝しています
- ・全般においしくありません。
そうめんとか、うどんとかもあるといいです
- ・(ご飯の)量多い(2名)
- ・かなり古い米、玄米っぽい

貴重なご意見ありがとうございました。
今後の参考にさせていただきます。

質問に対する返答

・古米をいれているの？
返答:当院のお米は、H23年度鳥取県産のお米を使用しております

・そうめん・うどんについて
返答:そうめん、うどんの対応は昼・夕のみ行っております。
ご相談下さい。