

* 会員の活動紹介 *

「企業様の発行誌に掲載されました！」

発行所 (株) ヤクルト本社 東日本支店 2022年7月1日発行



私の LUNCH LIFE

おすすめの一品



キーマカレー



栄養価
 エネルギー 566kcal
 たんぱく質 21.1g
 脂 質 15.7g

カレーは患者さまに大人気で、当院では月2回提供しています。なかでもキーマカレーは、具材がたっぷりであまみが深く、食欲を増進させる一品。そして、「ソファール元気ヨーグルト」が食事全体をまろやかに整えてくれます。

材料・分量

米 ————— 82.5g
 豚ももミンチ — 50g
 ミックスベジタブル — 45g
 水煮大豆 ——— 20g
 玉ねぎ ————— 40g
 おろししょうが — 1g
 おろしにんにく — 1g
 炒め油 ————— 3g
 鶏がら ————— 10g
 水 ————— 150g
 生クリーム ——— 2g
 バター ————— 1g
 カレー粉 ——— 15g

作り方

- ① 豚ももミンチにおろししょうが、おろしにんにくを加えて炒め、みじん切りの玉ねぎを加えてさらに炒める。
- ② 鶏がらを分量の水で煮て鶏がらスープを作る。鶏がらスープは濁らないように中火でコトコト煮ながらあくをとる。
- ③ バターを加え、カレー粉を半分入れる。
- ④ 水煮大豆と下ゆでしたミックスベジタブルを入れる。
- ⑤ 残りのカレー粉を入れ、火を止める。最後に生クリームを入れて完成。

献立例

- キーマカレー ●花の野菜サラダ
- オレンジ ●ソファール元気ヨーグルト

宮崎県 小林市



医療法人 浩然会 内村病院
 栄養管理課
 管理栄養士・主任 松原 由家(前別左)
 管理栄養士 軸屋 皓太(前別右)
 給食委託会社 日清医療食品(株)
 管理栄養士・チーフ 松村 幸子(後別右)
 栄養士 上之菌 成美(後別左)
 調理師 及川 三枝子(後別中)

