

インド風ソテー

主菜-4

インド風ソテー

材料 (一人分)

豚バラスライス	40 g
食塩	0.2 g
こしょう	適量
玉ねぎ	55 g
ピーマン	10 g
赤パプリカ	5 g
植物油	2 g
ケチャップ	4 g
A ソースウスター	4 g
A カレー粉	0.5 g
白ワイン	1 g
付け合せ	
キャベツ	30 g
人参	20 g
粉末コンソメ	0.8 g
卵	25 g
食塩	0.1 g



塩分の少ないケチャップを使い、
カレー粉のピリ辛さで大人な味に
仕上げた、食欲が進むメニューです。

作り方

- ① 豚バラスライスは約3センチ幅の食べ易い大きさに切る。
- ② 玉ねぎは太めせん切り、ピーマン・赤パプリカは玉ねぎに合わせた太さに切る。
ピーマン・赤パプリカはさっと茹でて、ザルにあげて水きりしておく。
- ③ 付け合せのキャベツをせん切りにする。人参は乱切りにする。
- ④ ゆで卵を作る。(水から15分。湯から8分)
- ⑤ フライパンに油を敷き、豚バラスライスを塩・こしょうで炒める。
色が変わってきたら、玉ねぎを加え、色が透き通るまで炒める。
- ⑥ 豚バラスライスに火が通ったら、Aの合わせ調味料を加えて炒め、
仕上げに下茹でしておいたピーマン、赤パプリカを加えてさっと炒め、仕上げる。
- ⑦ 付け合せのキャベツを茹でてざるに上げ、絞ってから半量のコンソメで和える。
人参は残りのコンソメで煮る。(汁けがなくなるまで煮きる)
- ⑧ ⑦のキャベツを皿に敷き、⑥をその上に盛り付ける。
人参のコンソメ煮とゆで卵をバランスよく飾り、出来上がり。

材料	一人分 (g)	1人分 - Kcal	たんぱく質 g	加味 mg	リン mg	塩分 g
豚バラスライス	40	154	5.68	100	56	0.04
食塩	0.2	0	0	0	0	0.2
こしょう	適量	0	0	0	0	0
玉ねぎ	55	2	0.55	83	18	0
ピーマン	10	2	0.09	19	2	0
赤パプリカ	5	2	0.05	11	1	0
植物油	2	18	0	0	0	0
ケチャップ	4	5	0.07	19	1	0.13
ソースウスター	4	5	0.04	8	0	0.34
カレー粉	0.5	2	0.07	9	2	0
白ワイン	1	1	0	1	0	0
キャベツ	30	7	0.39	60	8	0
人参	20	7	0.12	56	5	0.02
粉末コンソメ	0.8	2	0.06	1	0	0.3
卵	25	38	3.22	33	45	0.08
食塩	0.1	0	0	0	0	0.1
		245	10.34	400	138	1.21

動物性蛋白質

原泌尿器科病院 栄養科