

3月ver.

慢性腎臓病の方向け
管理栄養士が考えたおすすめレシピ

鶏肉のカレースープ煮

材料

【2人分】

鶏もも肉	…120g
玉ねぎ	…中1/2個
人参	…80g
油	…小さじ2
A 小麦粉	…小さじ1
カレー粉	…小さじ1と1/3
水	…2カップ
コンソメキューブ	…1個
塩	…0.5g
こしょう	…少々
パセリ	…少々



1人分209kcal / 塩分1.3g



つくり方

- ①鶏肉は一口大、玉ねぎはくし形に切る。人参は乱切りにし、3分程度茹でる。
- ②鍋に油を熱し、玉ねぎ、鶏肉の順で炒める。
- ③茹でた人参を入れ、Aを振り入れ粉気が無くなるまで炒める。
- ④水とコンソメキューブを加え、煮立ったらアクを除き6～8分煮る。
- ⑤塩とこしょうで調味し、器に盛ってパセリを散らす。



カレー粉風味にすることで、塩分が少なくても美味しく食べられます。
また、炒める前に茹でることで、カリウムを減らせます。