



# すこしおカレー

おいしく1食2gに抑える工夫

2020.09

王子生協病院

管理栄養士 吉田



# 市販のカレールウの塩分、気にしていますか？

カレールウの塩分……一皿分あたり  
2.1～2.4g

※市販品の一皿分あたりのルウ分量に含まれる塩分量  
※減塩商品を除く

カレーと一緒に食べるおかず  
の塩分は？  
サラダならドレッシング、そ  
の塩分も気にしていますか？

カレーに合う福神漬けや  
らっきょう漬けにも塩分  
が多い！



1から作らなくても大丈夫！

## 市販のカレールウを使って、ひと工夫で減塩！

### 材料(3人分)

- ・玉ねぎ(中サイズ 1.5コ)
- ・しめじ(1/4株、約50g)
- ・トマト(小1コ、約120g)
- ・じゃが芋(中3コ)
- ・好きな野菜(100～150g程度)
- ・カレールウ(2皿分)
- ・カレー粉(小さじ1/2)
- ・水(300cc) ※2倍量(6人分)作る場合は、50cc減らして550ccにする
- ・サラダ油(大さじ1)
- ・豚肉(150g)

1皿分塩分2.4g  
の商品使用の  
場合  
⇒1人分あたり  
塩分1.6g



トマトがない場合、分量中の水の半量を  
無塩トマトジュースに置き換えてOK



# 作り方

- ①野菜、豚肉を食べやすい大きさに切る。
- ②鍋にサラダ油をひき、玉ねぎを炒める。しんなりしたら豚肉を加える。
- ③豚肉に火が通ったらトマト以外の野菜を加えて炒める。
- ④全体的火が通ったら水、トマトを入れて中火で煮込む。あくが気になる場合はすくう。
- ⑤煮立ってきたらカレールー、カレーパウダーを加えて混ぜる。

## ポイント

- ①きのこ（しめじ）で旨味アップ！②トマトで旨味アップ！
- ③カレー粉を入れて薄めたルー（スパイス）を補う。
- ④野菜多めで、カレー皿でサラダ分の野菜も摂れる！



# 好きな野菜でアレンジ可能♪



カレー粉は食塩が添加されていないものを選びましょう！

- きのこを数種類入れてきのこカレーにする
- ジャガイモの代わりにかぼちゃを入れる
- きのが苦手な場合、しめじを他の野菜に代えてもOK
- 豚肉ではなく鶏肉、魚介などに代えてもOK

## ★もう少し風味がほしい時は...

- はちみつなど甘みを加える。
- ヨーグルトやバターなどの乳製品を加える。
- にんにくや生姜を加える。(きざむ、すりおろす、炒める、煮込む お好みで)
- 加えた後に半日ほど寝かせて、味を馴染ませる。

### ※注意※

コンソメの素など、スープの素には塩分が入っているので、市販ルウと併せて使用すると塩分が増えます