

北海道 札幌医科大学附属病院

<自慢のメニュー>

料理名: スープカレー

北海道の郷土料理の1つで、地元では季節を問わず年間を通して食べられています。スープカレーはルーカレーよりも脂質や塩分が少なく、食物繊維が多いのが特徴です。スープカレーは一般常食でもサイクル献立に組み込むほど人気の献立で、病院食が味気ないという患者さんからも好評を得ています。市販のスープカレールーを使用することで、大量調理が可能です。

スープカレーのスパイスの香りは食欲をそそり、濃度が低いためサラッとした口当たりで、食欲の回復を助けてくれます。今年度からスープカレー用に器を新調し、見た目の改善にも取り組みました。



鶏もも皮なし	20 g
じゃがいも	35 g
人参	20 g
ピーマン	16 g
水煮レンコン	10 g
茄子	15 g
サラダ油	6 g
スープカレールー	15 g
玉ねぎ	10 g
カレー粉 ローリエ ドライバジル	

<作り方>



①食材は大きめに切り、鶏肉は包丁で軽く叩いておく。

②茄子以外はバットに並べて蒸しておく



③茄子を160℃の油で素揚げする



④鍋にみじん切りにした玉葱と水・調味料を加えて弱火で数分煮る



⑤食材を鍋に入れてさっとひと煮立ちさせて完成