



大阪科学・大学記者クラブ 御中

2017年11月1日
大阪市立大学

生活科学部食品栄養科学科 学生考案 「牛にくと野菜のうまみたっぷり CURRY」を開発

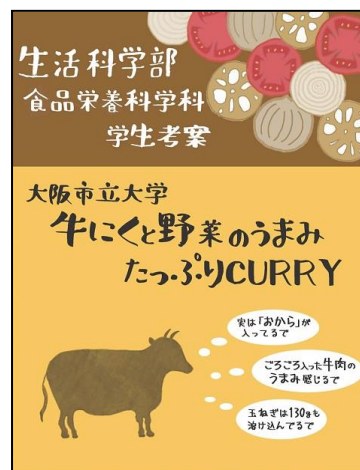
【概要】

大阪市立大学は、「生活科学部食品栄養科学科 学生考案 牛にくと野菜のうまみたっぷり CURRY」を開発しました。本製品は、大学院生活科学研究科と生活科学部 食品栄養科学科の学生有志 13 名が集まり、約 5 カ月の開発期間を経て完成したオリジナルカレーです。

2017年11月6日(月)より、大阪市立大学キャンパス内生協ショップにおいて販売が開始されます(11月3日(金)のホームカミングデーで先行販売。1個：税込420円)。



カレープロジェクトの学生メンバー



パッケージもカレープロジェクトの学生がデザイン

【本製品の特長】

管理栄養士を目指す食品栄養科学科の学生が“幅広い層に美味しく食べてもらえて、健康的な食事をするきっかけとなるようなカレー”をコンセプトに掲げて作りました。

日本人に不足しがちな「**食物繊維**」を補えるよう、レンコンを具材に選択し、さらには、味を損なわない程度におからも加えたことで、1人前(200g)あたり 5.0gの食物繊維(食物由来)を含んだカレーに仕上げることができました。また、野菜の甘みを出すために約**1個分の玉ねぎ**がルウに溶け込んでいます。

1人前の白米(200g)と合わせて食べたときの**エネルギー**・**産生栄養素**バランス*は、たんぱく質 12.8% (目標量の範囲：13~20%)、脂質 18.9% (目標量の範囲：20~30%)、炭水化物 67.5% (目標量の範囲：50~65%)であり、そのバランスの良さも特長の一つです(食品栄養分析は、一般財団法人食品環境検査協会に依頼)。

1人前(200g)当たりの 栄養成分

熱	量	216 kcal
たんぱく質		12.6 g
脂質		11.0 g
炭水化物		19.0 g
一糖質		14.0 g
一食物繊維		5.0 g
食塩相当量		2.6 g

*エネルギーを作る三大栄養素(たんぱく質・脂質・炭水化物)の比率

ルウのとろみ加減や後に引く程よい辛さ、肉のうまみを引き出すことにもこだわり、ただ単に野菜がゴロゴロ入っているカレーではなく、「え！ この美味しいカレーにこれだけの野菜が入ってるの！？」という意外性のあるカレーが出来上がりました。

【副菜・アレンジレシピを Web サイトで紹介】

1日の野菜摂取量の目標は350g以上※1ですが、日本人の野菜摂取量の平均は268.1g※2となっています。カレーと合わせて食べることで、その1/2以上を1食で摂取できる副菜レシピと、カレーのアレンジレシピを考え、Webサイトで紹介しています。

副菜とアレンジレシピの例は、
こちらのQRコードからご覧いただけます。

副菜とアレンジレシピの例

(URL : <http://www.osaka-cu.ac.jp/ja/about/pr/ocugoods/curry>)



あと1品！
カレーに合う
副菜レシピ

彩り野菜の さっぱりマリネ

材料 2人前

- ・ミニトマト 4個
- ・赤、黄パプリカ 1/4個ずつ
- ・きゅうり 1/2本
- ・酢 大さじ1
- ・レモン汁 大さじ1
- ・オリーブオイル 大さじ1
- ・塩 小さじ1/4
- ・コショウ 適量

作り方

1. パプリカは2cm角に切り、ふんわりとラップをかけ600Wのレンジで1分加熱する。
2. きゅうりは乱切りに、ミニトマトは半分に切る。
3. すべての材料を混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やして完成。

※オクラやスロココリーなど、好きな野菜でアレンジしていただけます！



カレーを
より美味しくする
アレンジレシピ

カレーの スコップコロッケ

材料

- ・じゃがいも 中2個
- ・パン粉

作り方

1. ジャがいもは皮をむき一口大に切った後600Wで5分レンジで加熱したら潰す。
2. 本品と1を混ぜる。(このときスロココリーやにんじんを加えると彩りも栄養価もアツスするのでおすすめです。)
3. 耐熱皿に入れてパン粉をかける。
4. オーブンで焼き色がつくまで焼く。(お好みでチーズをかけてもgood!)



※1 日本人食事摂取基準（2015年版）より

※2 平成22年国民健康・栄養調査より

【本件に関するお問合せ先】

大阪市立大学 広報室 担当：三苦、奥

TEL：06-6605-3411 E-mail：t-koho@ado.osaka-cu.ac.jp