

野菜たっぷり&減塩メニュー!

野菜たっぷりドライカレー

これ1皿で1日の
目標量約半分の
野菜が摂れるよ!



～健康日本21より～

野菜は1日

350g以上
食べよう!!



<材料4人分>

豚ひき肉... 160g	カレー粉 ... 大さじ1
たまねぎ... 200g	カレールウ 1かけ
なす ... 120g	ケチャップ ... 大さじ2
にんじん..... 60g	スキムミルク...大さじ3
ピーマン..... 60g	固形コンソメ.....1個
りんご 80g	しょうゆ ... 大さじ1
にんにく..... 1かけ	水 ... 1カップ
生姜 1かけ	ごはん 2合分
<付け合せ>	
ブロッコリー...120g	ミニトマト 4個

<作り方>

- ① Aの野菜を大きめのみじん切りにする。にんにくと生姜は細かいみじん切りにする。
- ② フライパンに豚ひき肉とにんにく、生姜を入れて油を引かずにひき肉の油で炒める。色がかわったら、Aの野菜を入れてしんなりするまで炒める。
- ③ Bの調味料を加えてさらに炒め、分量の水を入れて弱めの中火で15～20分程かき混ぜ、水気がなくなるまで煮込む。
- ④ 皿にご飯を盛り、ドライカレーをかけて、茹でたブロッコリーとミニトマトを添える。

エネルギー 477kcal
たんぱく質 16.6g
カルシウム 108mg
塩分 2.1g

ポイント ひき肉は油を引かずに炒めることで、エネルギーを抑えられます!

