

まめまめキーマカレー

〈材料／2人分〉

豚ひき肉	100g
玉ねぎ	1/2個(100g)
しょうが	1/2かけ(3g)
にんにく	1/2かけ(3g)
水煮大豆	100g
コーン(缶詰)	25g
油	大さじ1/2(6g)
水	100ml
A	
カレールウ	16g
トマト缶詰	50g
プレーンヨーグルト	大さじ2(30g)
ウスターソース	大さじ1弱(15g)
ごはん	2杯(150g×2杯)



〈作り方〉

- ①玉ねぎは1cm角に切る。しょうがとにんにくは細かいみじん切りにする。
- ②フライパンに油、①を入れ中火にかけ、香りが出たら、豚ひき肉を加え炒める。
- ③肉の色が変わったら水と大豆を加え、ふたをして中火～弱火で5分程度煮る。
- ④一度火を止めてAを加え、カレールウを溶かす。コーンを加え再び弱火にかけ混ぜながらとろみがつくまで煮る。
- ⑤器にご飯を盛り、④をかける。

〈メモ〉・お子さんにも人気の、大豆がおいしく食べられるレシピです。

〈1人分 栄養価〉

エネルギー516kcal たんぱく質19.1g 脂質17.6g 炭水化物64.5g 食塩相当量1.9g

1日に野菜350gを食べることが目標です

レシピは、千葉市ホームページ(<http://www.city.chiba.jp/>)に掲載

美浜区健康レシピ

検索

