

カレータコライス

〈材料／2人分〉

豚ひき肉	120g
玉ねぎ	中1/4個(50g)
ピーマン	1個(25g)
おろしにんにく	3g
ケチャップ	大さじ1(15g)
ウスターソース	大さじ1弱(15g)
味噌	小さじ1(6g)
カレー粉	小さじ1/4(0.5g)
レタス	30g
ミニトマト	4個(40g)
コーン缶	10g
ごはん	2杯(150g)



〈作り方〉

- ①レタスは手で小さめにちぎる。ミニトマトは4等分に切る。
- ②玉ねぎ、ピーマンはみじん切りにする。
- ③Aを混ぜ合わせておく。
- ④フライパンに②、豚ひき肉を入れ、中火にかけ炒める。
- ⑤肉の色が変わったら③を加え、炒めからめる。脂が多い場合はふき取る。
- ⑥器にごはんを盛り、⑤と①、コーンを盛りつける。



〈メモ〉

- ・この一皿で主食・主菜・副菜がそろいます。
- ・乳製品・果物を添えることで更にバランスが整います。
- ・辛さはお好みで調整してください。

〈1人分 栄養価〉

エネルギー408kcal たんぱく質13.7g 脂質10.2g 炭水化物61.2g 食塩相当量1.4g

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

