

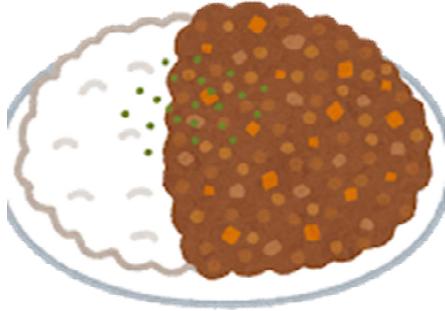
わこう版「食育」

おいしい、ヘルシー からだうれしい♪

減塩・減糖レシピ



☆ヘルシードライカレー☆



1人分あたり
(ご飯 150g の場合)
エネルギー： 493kcal
たんぱく質： 17.8g
脂 質： 13.3g
食塩相当量： 1.5g

◎材料：(4人分)

ご飯・・・・・・・・・・・・・・・・ 600g
合いびき肉・・・・・・・・ 160g
高野豆腐・・・・・・・・ (2枚) 40g
玉ねぎ・・・・・・・・ (中1個) 200g
にんじん・・・・・・・・ (1/2本) 100g
ピーマン・・・・・・・・ (2個) 80g
にんにく(すりおろし)・・・・・・・・ 少々
しょうが(すりおろし)・・・・・・・・ 少々
サラダ油・・・・・・・・ 小さじ1
トマト・・・・・・・・ (中1個) 200g
水・・・・・・・・ (1/2カップ) 100ml
コンソメ・・・・・・・・ 小さじ2
ウスターソース・・・・・・・・ 大さじ1
ケチャップ・・・・・・・・ 大さじ2
カレー粉・・・・・・・・ 大さじ2
黒こしょう(あれば)・・・・・・・・ 少々

◎作り方

- ① 野菜はみじん切りにする。高野豆腐はぬるま湯で戻し、軽く水気を切ってすりおろします。(フードプロセッサーにかけてもよい)
- ② 鍋に油・にんにく・しょうがを熱して、香りが出たらひき肉をポロポロになるまで炒めます。にんじん・玉ねぎ・ピーマン、高野豆腐の順に入れてよく炒めます。
- ③ トマト・水を入れて10～15分煮込みます。最後に調味料を加えて5分ほど煮込んだらできあがり！

メモ

- ★野菜もたっぷり(1人前140g以上)とれて、1品で主食・主菜・副菜がそろうバランスがよいメニューです。
- ★辛いのが好きな方は塩分の含まないカレー粉、辛いのが苦手な方はガラムマサラなど、スパイスを使うと香りでおいしく減塩できます。