



ドライカレー

栄養士コメント

カレー粉には食欲増進作用や身体を温めてくれる効果があります。

カレールウはカロリー、塩分ともに高い食材ですので、これを使わずにトマトジュースでじっくり煮込みました。



作り方

- ①にんにくをみじん切り、玉ねぎ、人参、ピーマン、トマトをそれぞれ角切りにする。
- ②にんにくを油で炒め、豚ひき肉を加え、よく炒める。
- ③豚肉に火が通ったら、玉ねぎ、人参を加えて炒める。
- ④玉ねぎに火が通ったら、ピーマン、トマト、大豆、トマトジュースを加え、汁気がなくなるまでじっくり煮込む。
- ⑤汁気がなくなったら、調味料を入れ、ひと煮立ちさせる。

成分値 (1人分)

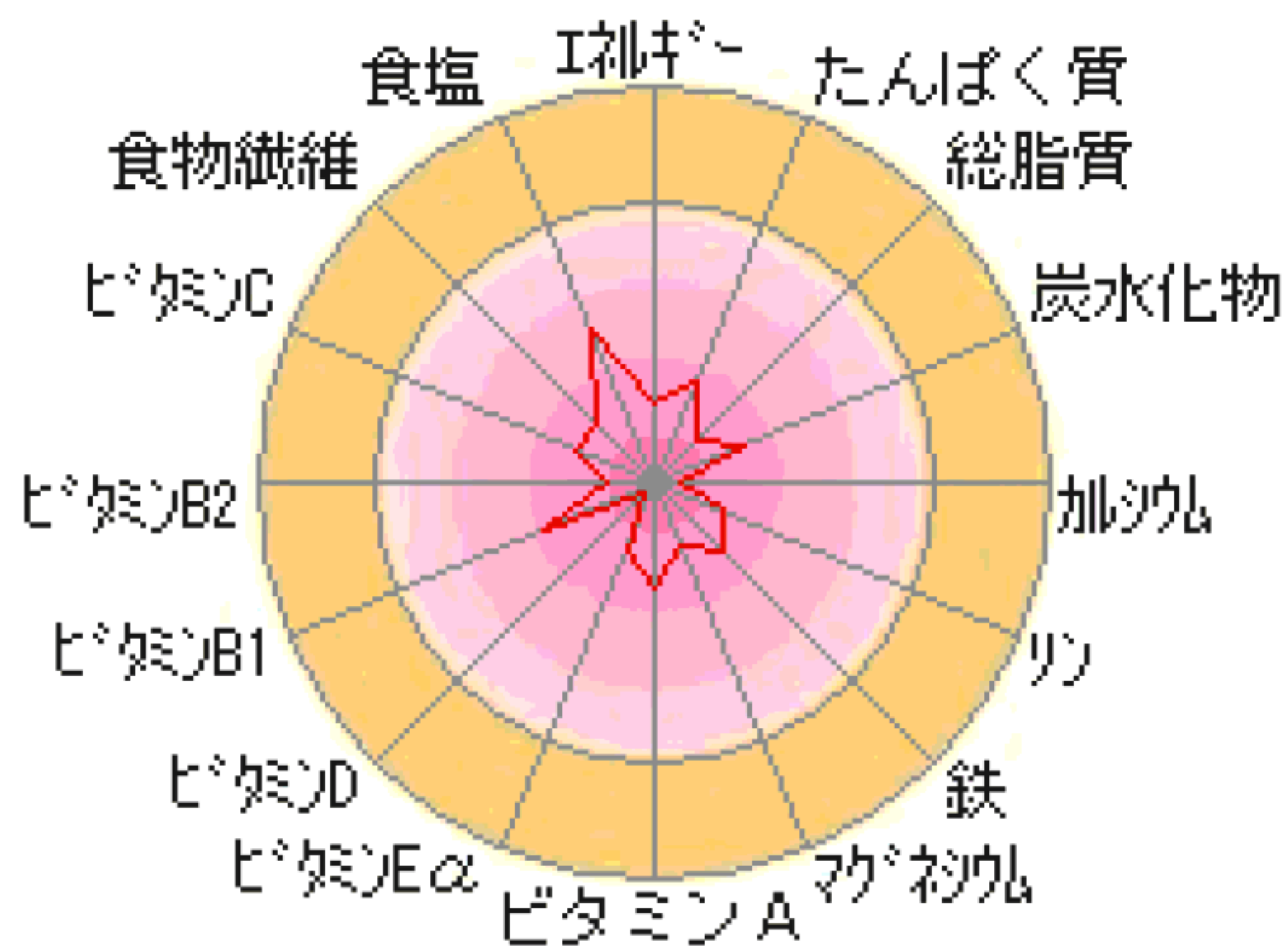
摂取値 単位

1. エネルギー	493 kcal
2. たんぱく質	16.2 g
3. 総脂質	9.3 g
4. 炭水化物	83.6 g
5. カルシウム	56 mg
6. リン	215 mg
7. 鉄	2.0 mg
8. マグネシウム	61 mg
9. ビタミンA	195 μg
10. ビタミンEα	1.6 mg
11. ビタミンD	0.2 μg
12. ビタミンB1	0.40 mg
13. ビタミンB2	0.17 mg
14. ビタミンC	26 mg
15. 食物繊維	4.8 g
16. 食塩	0.9 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. 豚ひき肉	40 g
2. 水煮大豆	15 g
3. 玉葱	50 g
4. 人参	20 g
5. ピーマン	1/2 個
6. トマト	1/4 個
7. トマト100%ジュース	50 CC
8. にんにく	1/4 かけ
9. サラダ油	1/4 小サジ
焼き油	
10. ごはん	180 g
<調味料>	
11. ソース (中濃)	1 1/2 小S
12. カレー粉	3/4 小サジ
小さじ1弱	
13. 減塩しょうゆ	1/4 小サジ



(範囲内です)