



ほうれん草のドライカレー

栄養士コメント

牛肉などの動物性鉄分にはヘム鉄という体に吸収しやすい鉄分が含まれています。また大豆、ほうれん草、カレー粉も鉄分が多い食品です。カレー粉には塩分が入っておらず、カレーだけでなく炒め物、和え物など減塩に役立つ調味料です。

作り方

：にんにく、しょうがをみじん切り、玉ねぎは角切りにする。

：フライパンにオリーブ油、にんにく、生姜をいれ弱火で炒める。香りが出てきたらひき肉、玉葱をいれ炒める。

：火が通ったらトマト缶、蒸し大豆、調味料を入れ煮る。

：汁気が少なくなったらほうれん草をいれしんなりとするまで煮る。



成分値 (1人分)

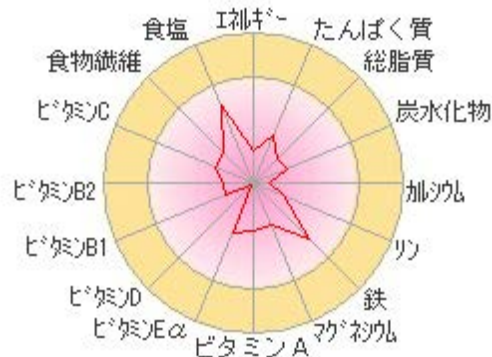
摂取値 単位

1. エネルギー	554 kcal
2. たんぱく質	19.9 g
3. 総脂質	13.8 g
4. 炭水化物	85.2 g
5. カルシウム	84 mg
6. リン	259 mg
7. 鉄	4.2 mg
8. マグネシウム	104 mg
9. ビタミンA	231 μg
10. ビタミンE	3.0 mg
11. ビタミンD	0.1 μg
12. ビタミンB1	0.26 mg
13. ビタミンB2	0.29 mg
14. ビタミンC	33 mg
15. 食物繊維	6.8 g
16. 食塩	1.2 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. 牛ひき肉	50 g
2. 玉葱	50 g
3. 大豆(蒸し)	20 g
4. ほうれん草	50 g
5. トマト(缶詰) ホール	1/4 缶
6. にんにく	1/4 かけ
7. 生姜	1/4 かけ
8. ごはん	180 g
9. オリーブ油	少々
<調味料>	
10. ソース(中濃)	1/2 大サジ
11. カレー粉	1 小サジ
12. 減塩しょうゆ	1 小サジ



(黄色い枠内は範囲内です)