

バゲットにのせても◎

主菜 **大豆のポークカレー煮**

| 材料 | 5人分 | 調理時間20分 |

ゆで大豆…200g	にんにく…2g	
豚薄切り肉…150g	塩、こしょう…少々	
玉ねぎ…200g	A [カットマト缶…200g	
にんじん…50g		コンソメスープ…200cc
しめじ…100g		カレー粉…大さじ1
オリーブ油…大さじ1		

| つくり方 |

1. 豚肉は2cm幅に切り、塩こしょうで下味をつける。玉ねぎは1cm角切りにする。
2. にんじんは1cm角切り、しめじは石づきを落として1cmの長さ切る。
3. にんにくはみじん切りにする。
4. 鍋にオリーブ油と3を入れて熱し、香りが出たら、1を加えて炒める。
5. 豚肉が白っぽくなったら、ゆで大豆、2、Aを加えて煮込む。
6. 野菜が柔らかくなったら、塩こしょうで味を調える。

| 料理のポイント |

- カレー粉の量はお好みで調節する。
- 食材の大きさをそろえると早く煮上がる。



エネルギー 248kcal 食塩相当量 0.2g

1人分の栄養価 たんぱく質 12.1g 脂質 19.1g 炭水化物 11.7g

食物繊維 6.0g カルシウム 54mg 鉄 1.9mg

管理栄養士のひと言

カレー粉とトマトのうま味で美味しく減塩