

冷めても美味しい

主菜

大豆と豚ひき肉の カレー煮

| 材料 | 6人分 | 調理時間30~40分 |

ゆで大豆…400g 豚ひき肉…150g
さやいんげん…40g サラダ油…大さじ2

A 玉ねぎ…100g
にんじん…中1/2本
生姜…1かけ
にんにく…1かけ

B カレー粉…大さじ1
こしょう…少々

C トマトピューレ…1/2カップ
ウスターソース…小さじ2
しょう油…小さじ2
水…1カップ
固型スープの素…1個

| つくり方 |

- 1.Aはそれぞれみじん切りにする。
- 2.鍋にサラダ油を熱して1を中火で炒める。ひき肉、大豆の順に加えて炒め合わせる。
- 3.2のひき肉の色がかわったらBをふり入れ、ひと炒めする。
- 4.3にCを加えて混ぜる。煮立ったらあくを取り、弱火にして、汁気が少なくなるまで煮る。
- 5.さやいんげんは筋を取り、熱湯でゆでて小口切りにする。
- 6.4に5を加え混ぜ、器に盛る。



エネルギー 233kcal 食塩相当量 0.9g

1人分の栄養価 たんぱく質15.5g 脂質15.7g 炭水化物12.4g
食物繊維7.2g カルシウム74mg 鉄2.4mg

管理栄養士のひと言

カレー風味とトマトピューレやウスターソースなどの洋風調味料で減塩