

甘口カレーで子どもにもOK

主食 + 主菜

## 大豆の キーマカレー

| 材料 | 5人分 | 調理時間20分 |

バーモントカレー(甘口)…45g 赤パプリカ…1個  
合いびき肉…200g サラダ油…適量  
ゆで大豆…50g 卵黄…4個分  
玉ねぎ…1個 ご飯…825g  
ホールトマト缶…200g

| つくり方 |

- 1.玉ねぎはみじん切りに、パプリカは1cm角に切る。
- 2.フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎがしんなりするまで炒める。
- 3.2にひき肉を加えてしっかり火を通す。肉に火が通ったら、トマト缶、ゆで大豆、パプリカを加えて煮る。
- 4.水分がなくなったら、刻んだルウを入れて溶かす。
- 5.皿にご飯を盛り、4をのせて卵黄をのせる。

| 料理のポイント |

- パンにのせてもよい。



エネルギー 508kcal 食塩相当量 1.0g

1人分の栄養価 たんぱく質 16.9g 脂質 19.3g 炭水化物 73.2g  
食物繊維 4.9g カルシウム 51mg 鉄 2.4mg

管理栄養士のひと言

パンにのせて食べるときはパンにも塩分があることに注意