

## おすすめレシピ

## バランスランチシリーズ

Vol. 38

(平成 22 年 9 月号)

### 豆乳入りでまろやかに! キーマカレー

1 人分 571kcal 塩分 2.4g

【材料 2 人分】			
		・ごはん	150g
・豚ひき肉	100g	・水	100ml
・玉ねぎ	1/2 個	・カレールー(市販のもの)	40g
・パプリカ	1/2 個	・豆乳	50ml
・にんじん	1/3 本	・ケチャップ	小さじ 1
・にんにく	1 片	・ハチミツ	少々
・オリーブオイル	小さじ 1	・飾り(ミニトマト、オクラ)	少々



#### 【作り方】

- ① 玉ねぎ、パプリカ、にんじんをみじん切りにします。
- ② 深めのフライパンに、オリーブオイルとにんにくのみじん切りを入れて弱火で炒め、さらにひき肉と①を加えてよく炒めます。
- ③ 水を加え、弱火で 5 分ほど煮込みます。
- ④ 粗くくだったカレールーを入れて溶かします。(水分が足りないときはお湯を足します。)豆乳とケチャップ、ハチミツ(お好みで)を加え、さらに 10 分程度弱火で煮込みます。
- ⑤ ご飯を盛ってカレーをかけ、ミニトマト、オクラを飾ります。



#### ☆☆☆栄養情報☆☆☆

夏バテで食欲がない時に、カレーはいかがでしょう？野菜をみじん切りにすることで火の通りも早く、簡単です。豚肉、豆乳、たっぷり野菜で栄養バランスの良い 1 品です。

カレーに合う麦ごはん。お米に加えて炊くだけです。当薬局で取り扱っております。

レシピ提供・・・広面地区 大友様

管理栄養士 谷口 典子

皆様のレシピを教えてください！栄養計算の上、『おすすめレシピ』に掲載させていただきます。