

時短！簡単！野菜たっぷり和風スープカレー



【1人あたりの栄養量(ごはんを含まない)】
 エネルギー 237kcal 食塩相当量 2.3g
 たんぱく質 16.2g



～たんぱく質たっぷりシリーズ～

【材料(2人分)】

- * マイサイズいいね！プラス
「たんぱく質を摂りたい方の
キーマカレー」 2箱
- * トマト 1/2個(80g)
- * エリンギ 1本
- * なす 1/2本(60g)
- * オクラ 4本
- * れんこん 2cm分(40g)
- * サラダ油 小さじ1
- * ミックスビーンズ(市販) 1/2袋(35g)
- * だし汁 300ml



【作り方】

- ① トマトは洗って水気をふき、くし切りにします。
- ② エリンギは縦に薄切り、なすはよく洗い皮ごと厚さ0.5cmの輪切りにします。オクラは塩(分量外)で板ずりし洗い流した後、ヘタを切り落とします。
- ③ れんこんはよく洗い皮ごと厚さ0.5cmの輪切りにし、水にさらした後キッチンペーパーで水気をとります。
- ④ フライパンにサラダ油を入れて熱し、②と③を焼き目がつくまで焼きます。
- ⑤ 鍋にだし汁、ミックスビーンズ、「マイサイズいいね！プラスキーマカレー」を加えて時々混ぜながら弱火で10分煮込みます。
- ⑥ 器に⑤を盛り付け、①のトマトと④をトッピングします。

大塚食品「マイサイズいいね！プラスたんぱく質を摂りたい方のキーマカレー」を使用しました！



クックパッドを始めました！
おすすめレシピ公開中です！

(株)P&S クックパッド



参考
大塚食品ホームページ

スマイル
ケア食



「マイサイズいいね！プラスたんぱく質を摂りたい方」シリーズは農林水産省のスマイルケア食「青」マーク利用許諾商品で、健康的な体を維持し、活動するために必要なエネルギー・たんぱく質が補給できる商品です。おいしくたんぱく質を取り入れましょう！
 ⑤青いマークが目印です。

栄養士 MEMO



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。

レシピ作成：(株)ピー・アンド・エス 管理栄養士・栄養士