

体にやさしいレシピ

蒸し大豆入り減塩キーマカレー

主食

主菜

副菜



材料(4人分)

合ミンチ……………300g
蒸し大豆……………1パック(100g)
玉ねぎ……………1個
人参……………1/2本
ピーマン……………2個
トマト……………1個(またはトマト缶200g)
カレー粉……………大さじ1~1.5
カレールー……………2皿分
ケチャップ……………大さじ1
にんにく、生姜チューブ……………各小さじ1
水……………100ml
サラダ油……………大さじ1

下準備

- ♪ 玉ねぎ、人参、ピーマン、トマト……………全て粗みじん切り。トマトは、最後に切る。
- ♪ 蒸し大豆……………粗みじん切り。そのままでもよい。お好みで。
- ♪ カレールー……………溶けやすいように細かく刻む。

作り方

①フライパンに油、玉ねぎ、人参、にんにく・生姜チューブを入れ、中火で少し色づくまでよく炒める。

②合ミンチを加え炒める。色が変わったら、カレー粉を入れ炒め合わせる。香りが立ったら、ピーマン、蒸し大豆を加えてサッと炒める。

③トマト(まな板に残った汁ごと)、ケチャップ、水を加え、混ぜる。沸騰したら、蓋をして弱火で5分ほど煮込む。

④火を止め、刻んだカレールーを溶かす。再び弱火にかけ、混ぜながら水分がほとんどよく飛んでとろみがつくまで3分ほど煮詰める。

※味見をして、コクが足りなければ、お好みで無塩バター10gや卵黄(1人1個)をプラスするのがおすすめです。



ポイント

- ♪ 普通のカレーより、塩分約50%カット!カレー粉は塩分0gで、しっかり炒めて香りを引き出すことでスパイシーになります。
- ♪ お肉の一部に蒸し大豆を使うことで、ヘルシーでコスパも良いです。蒸し大豆は1パック100円程度。どんな料理にも合いますので、買い置きがおすすめです。

【1人分の栄養価】

ご飯 180gの場合

※1人分の野菜摂取量は 137g

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	カルシウム	鉄	食物繊維	塩分
636kcal	24.4g	24.7g	89.3g	884 mg	90mg	4.6mg	10.4g	1.5g

※野菜の量…いも・きのこ・海藻は含まれていません。