

お豆たっぷりドライカレー

気になる?!隣の市町村
座間市
健康づくり課

一食分のお野菜
115g



材料（2人分）

- ・ミックスビーンズ・・・55g
- ・牛豚ひき肉……………60g
- ・にんにく……………40g
- ・サラダ油……………小さじ1
- ・玉ねぎ……………100g
- ・にんにく……………少々
- ・エリンギ……………50g
- ・カットトマト……………50g
- ・スイートコーン……………20g
- ・グリーンピース……………10g
- ・白ワイン……………小さじ1
- ・カレー粉……………小さじ1/2
- A ・コンソメ顆粒……………1/2個
- ・中濃ソース……………小さじ1
- ・塩、こしょう……………少々
- ・ローリエ……………1枚

ごはん…1人分150g

作り方

1. 玉ねぎ、人参、エリンギは1cm角に切る。にんにくはみじん切にする。
2. 鍋に油を熱し、玉ねぎ、にんにく、ひき肉を炒め、人参とエリンギを加えてさらに炒める。
トマトを加えて炒め、Aを加えて混ぜる。
3. さらにミックスビーンズを加え炒める。味がなじんだらコーンを加える。
4. 盛り付ける際に、さっと茹でたグリーンピースを飾る。



家庭で作るポイント

- ・カレーの具材の大きさは揃えて切ると火が均一に通ります。

ごはん+カレーの成分

エネルギー
443kcal

たんぱく質
14.5g

脂質
8.2g

食塩相当量
1.3g

食物繊維
3.8g