

ビタミンたっぷり♪ 野菜カレー

【材料】4人分

○豚ひき肉	200g	
○玉ねぎ	1/2個(130g)	～ 繊維に沿って薄切り
○人参	100g	～ 1cm位の角切り
○茄子	2本	～ 縦横半分に切って、短冊切り
○ほうれん草	3/4袋(160g)	～ さっと茹でて2cm幅に切る
○大豆缶	1/2缶(60g)	
○トマト缶	1/2缶(200g)	
○水	400cc	
○カレールウ	1/2箱(4かけ)	
○油	小さじ1	
○はちみつ	小さじ1	
★福神漬け	お好み	



【作り方】

- ① ほうれん草は塩少々を入れた湯でさっと茹でて切り、他の野菜も切る
- ② 油をしいた鍋を中火で熱し、豚ひき肉を入れ、色が変わるまで炒める
- ③ ②にたまねぎを入れてしんなりするまで炒め、人参・茄子・大豆缶を加えてさらに炒める
- ④ 茄子の色が透明になってきたら、トマト缶・水・はちみつを入れて強火で煮る。沸騰後、そのまま3分ほど煮る
- ⑤ 弱火にしてカレールウを入れ、ルウが溶けたらほうれん草を入れてさっと煮る
- ⑥ 器にカレーとごはんを盛り付け、福神漬けを添えて完成

【カレールウの1人分の栄養価】 ごはん150gと合わせると**556Kcal**



エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)
304	14.6	18.3	78	5.6	2.2

【ワンポイント】

♪ひき肉からたくさん油が出るので、鍋にしく油は少量で大丈夫です。
油を控えることで、カロリーも抑えられます！

♪火の通りやすい野菜(葉野菜など)を使うことで、煮込む時間が短くて済みます。

♪トマト缶やほうれん草を入れることで、緑黄色野菜のビタミンがたっぷり摂れます。

♪ごはんの適量は、男性150g女性100g程度です。食べすぎに注意しましょう！

