

油を控えてカロリーー減！  
ヘルシートマトカレー

材料 4人分

- 豚ひき肉 200g
- チューブしょうが 小さじ1
- チューブにんにく 小さじ1
- 玉ねぎ 1玉(180g)⇒1cm角のみじん切り
- 人参 1/2本(75g)⇒1cm角切り
- じゃが芋 2個(300g)⇒1cm角切り
- ホールトマト缶 1缶(400g)
- 水 200cc

- 小麦粉 大さじ1/2 ⇒茶こし使用
- カレー粉 大さじ1/2
- コンソメ 大さじ1/2
- 中濃ソース 大さじ1/2
- りんご 1/2個(120g) ⇒皮ごとすりおろす



作り方

- ① フライパンを中火で熱し、豚ひき肉・しょうが・にんにくを炒め、肉の色が変わったら玉ねぎを入れ、色が透き通るまでよく炒める
- ② 人参・じゃが芋を入れて芋の周りが半透明になるまで炒める
- ③ ホールトマト缶・水を入れてトマトをつぶし、蓋をして火が通るまで煮る
- ④ 小麦粉を茶こしでふるいながら全体に入れて混ぜ、カレー粉・コンソメ・中濃ソース・りんごを加えてさっと煮る

ごはん100gをつけると414kcal、ごはん150gをつけると493kcal

栄養価

	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	鉄分 (mg)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)
1人分	257	11.3	8.7	2.2	49	10.8



鶏ひき肉にするとさらにヘルシーになります！