

元気な体をつくるレシピ

大豆と夏野菜の キーマカレー



管理栄養士のレシピ No.87

エネルギー、脂質ともに多くなりがちなカレー。豚ひき肉の量を減らして大豆を加え、エネルギー、脂質を抑えながら食べ応えがあるカレーにしました。大豆はたんぱく質だけではなく食物繊維も豊富です。食欲がなくなりがちな夏ですが、スパイシーなカレーを食べて元気に過ごしましょう。



1人分 (ご飯150g 含む)
エネルギー534kcal 塩分0.9g 調理時間 20分

材料 (2人分)

大豆水煮	…100g
豚ひき肉	…50g
玉ねぎ	…1/2個
ピーマン	…1個
ナス	…中1/2個
トマト	…1/2個
にんにく (みじん切り)	…1片分
しょうが (みじん切り)	…1センチ分
カレールー	…1かけ
オリーブオイル	…大さじ1

作り方

- ①大豆はザルに上げて水気を切っておく。
- ②野菜はそれぞれ1センチ角に切る。
- ③フライパンにオリーブオイルを熱してにんにく、しょうがを炒め、香りが立ったら玉ねぎ、ナスを炒める。
- ④野菜がしんなりしたらひき肉を炒める。
- ⑤ひき肉の色が変わったら、大豆、トマト、ピーマン、カレールー、水1/2カップを加えて煮る。
- ⑥水分がとんだら皿にご飯とカレーを盛る。