



瀬戸内市 管理栄養士



夏野菜キーマカレー



他のレシピは
こちらから



【栄養価（1人分）】

エネルギー：482kcal

たんぱく質：17.6g

脂 質：14.9g

炭水化物：77.3g

食塩相当量：1.7g

【材料（4人分）】

ごはん	600g[1人150g]
豚ひき肉	300g
にんじん	1/2本(80g)
ピーマン	大1個(30g)
なす	1本(120g)
玉ねぎ	1個(200g)
カットトマト缶	400g
カレー粉	小さじ1(2g)
ケチャップ	大さじ1(18g)
ウスターソース	大さじ1(18g)
カレールー	3こ(57g)

【下準備】

- にんじん・・・粗いみじん切り
- ピーマン・・・粗いみじん切り
- なす・・・粗いみじん切り
- 玉ねぎ・・・粗いみじん切り
- カレールー・・・刻む

【作り方】

- ① フライパンに豚肉、カレー粉を入れて火にかける。
- ② 豚肉に火が通ったら、にんじん、ピーマン、なす、玉ねぎを加える。
- ③ 玉ねぎがしんなりしてきたらトマト缶を加えて混ぜ、ふたをして15分程度煮る。
- ④ 火を止め、ケチャップ、ウスターソース、カレールーを加えて混ぜる。
- ⑤ ルーが溶けたら中火で加熱する。
- ⑥ ごはんにかける。

野菜はみじん切りチョッパーで切ると簡単です。

1品で赤・黄・緑の食品がそろいます。