

まめまめキーマカレー

ヘルスマイト
おすすめレシピ

〈材料／2人分〉

豚挽き肉……………100g
玉ねぎ……………1/2個(100g)
しょうが……………1/2かけ(3g)
にんにく……………1/2かけ(3g)
水煮大豆……………100g
コーン缶……………25g
油……………大さじ1/2(6g)
水……………100ml
A
カレールウ……………16g
トマト缶……………50g
プレーンヨーグルト…大さじ2(30g)
ウスターソース…大さじ1弱(15g)
ごはん……………300g



〈作り方〉

- ①玉ねぎは粗いみじん切り、しょうがとにんにくは細かいみじん切りにする。
- ②フライパンに油を入れ、玉ねぎ、しょうが、にんにくを炒め、香りが出たら肉を加え炒める。
- ③肉に火が通ったら水と大豆を加え、ふたをして中火～弱火で5分煮る。
- ④いったん火を止めてAを加え、カレールウを溶かし、再び弱火でかき混ぜながら煮る。最後にコーンを加える。
- ⑤ごはんと一緒に盛り付ける。



〈メモ〉・大豆がおいしく食べられる、お子さんにも人気のレシピです。

〈1人分 栄養価〉

エネルギー 530kcal たんぱく質 21.7g 脂質 18.4g 食塩相当量 1.9g

1日に野菜350gを食べることが目標です

レシピは、千葉市ホームページ(<http://www.city.chiba.jp/>)に掲載

美浜区健康レシピ

検索



千葉市美浜保健福祉センター健康課
千葉市食生活改善協議会 美浜支部