

／もっと／



協力 庄内町食生活改善推進員協議会

夏野菜とひき肉のトマトカレー



エネルギー483kcal、たんぱく質
17.2 g、脂質13.0g、食塩相当量2.2g

※ 1人当たり

材料（2人分）

豚ひき肉	100 g
玉ねぎ	1/2 個 (100 g)
なす	1/2 本 (40 g)
ピーマン	1 個 (30 g)
カットトマト缶	1/2 缶 (200 g)
サラダ油	小さじ1

おろしにんにく	小さじ1/2
★カレールウ	1.5かけ (30 g)
★コンソメ顆粒	小さじ1/2
★中濃ソース	小さじ1
ごはん	1 合 (約330 g)

- ①玉ねぎは粗みじん切り、なすとピーマンは1 cm角に切る。
- ②フライパンにサラダ油とおろしにんにく、玉ねぎを入れて中火で炒める。玉ねぎがしんなりしたら豚ひき肉を入れる。豚ひき肉の色が変わってきたら、なすとピーマンを加え、中火で2～3分炒める。
- ③②にカットトマト缶を加えて全体を混ぜる。煮立ったら弱火にし、★の調味料類を入れて混ぜ、5分程煮る。
- ④ごはんを盛り、カレーをかける。

ポイント

カレールウはメーカーにより1 かけ当たりの重量が異なるため、計量をおすすめします。このカレー1食で1日に必要な野菜の量350gの半分（約180g）を摂取できます。



菅原典子さん 田村しみさん