

大豆と野菜の カレー炒め



材料（4人分）

・玉ねぎ	140g	A	カットトマト缶	80g
・にんじん	40g		ケチャップ	小さじ1と1/2
・ピーマン	40g		カレー粉	小さじ2
・にんにく	20g		減塩しょうゆ	小さじ2
・しょうが	20g		顆粒中華だし	小さじ1
・サラダ油	大さじ1と1/3		砂糖	小さじ2/3
・豚ひき肉	60g		・溶けるチーズ	1枚
・水煮大豆	80g		・レタス	4枚

- ① 玉ねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、しょうがをみじん切りにする。
- ② フライパンにサラダ油をひき、①のにんにくを軽く炒め、豚ひき肉を加えて炒める。
- ③ ②に火が通ったら、①の玉ねぎ、にんじん、ピーマン、しょうがを加えて炒める。
- ④ ③に水煮大豆とAを加えて軽く火をとおり、溶けるチーズをのせる。
- ⑤ チーズが溶けたら、レタスをしいた皿に盛りつけて出来上がり。

★ポイント★

- ・カレー粉の風味を活かすことで、薄味でも食べやすくなります。
- ・減塩調味料を活用し、塩分を控えました。



石巻市食育推進キャラクター
とまとまっき

エネルギー 164kcal、 食塩相当量 0.9g、 野菜使用量 115g

