



減塩

夏野菜のドライカレー

エネルギー 538kcal たんぱく質 19.3g 塩分1.5g

材 料	1人分	4人分
豚ひき肉	75g	300g
トマト	50g	1個
ピーマン	15g	2個
玉ねぎ	50g	1個
カレー粉	1.5g	6g
トマトケチャップ	9g	大さじ2
コンソメ	1g	小さじ1
中濃ソース	4.5g	大さじ1
おろしにんにく	少々	小さじ1/2
おろししょうが	少々	小さじ1/2
塩	少々	小さじ1/2
ごはん	180g	茶碗4杯

作り方

- ① ピーマンは5mm角、トマトは1cm角に切る。玉ねぎはみじん切りにする。
- ② フライパンを熱し、ひき肉をほぐすように炒める。おろしにんにく、おろししょうが、玉ねぎを入れて炒める。カレー粉、塩、ピーマン、トマトを入れ、さっと炒めたら、トマトケチャップ、コンソメ、ソースを入れて混ぜながら煮詰める。
- ③ 器にごはんを盛り、②をのせる。

* 豚ひき肉から油が出るので、炒める時は油を使わなくてよいと思いますが、こげやすいようでしたら油を追加してください。

料理の紹介

普通のカレーと比べて、塩分量は約半分に抑えられます。入れる野菜は、なす、かぼちゃ、パプリカ、オクラ、むき枝豆、コーン、アスパラなどお好みのものでOK。時間がある時にまとめて作って冷凍しておくくと便利です。食欲がなくても食べやすいので、朝ごはんにおすすめです。