

大豆入りキーマカレー

外食のカレー、市販のカレールーは油脂、塩分ともに多いメニューです。
 レシピのポイント カレールーを使わず、普段使いの調味料と粉末カレー粉を組み合わせて作るキーマカレーです。
 食物繊維を多く含む大豆を入れ、噛むことでしっかり食べ応えを感じられます。



材料	1人分	4人分
豚ひき肉	60g	240g
大豆水煮	30g	120g
たまねぎ	30g	1/2個(120g)
にんじん	15g	1/2本(60g)
なす	40g	2本(160g)
トマト	40g	1個(160g)
サラダ油	大さじ1/4	大さじ1
A	カレー粉	大さじ1弱(4g)
	中濃ソース	大さじ1
	ケチャップ	大さじ2
	しょうゆ	小さじ2
	おろしにんにく	4g
	おろししょうが	4g
	スキムミルク	大さじ2
水	1/4カップ程度	150~200cc

1人分費用 250円前後

調理時間 25分

1人分栄養価 エネルギー 243キロカロリー たんぱく質 17.1g 脂質 14.2g 炭水化物 13.1g 食塩相当量 1.3g

作り方 1



たまねぎ、にんじんをみじん切りにする

2



なすは1cm角に切り、水に漬けた後ざるにあげる

3



クッキングペーパーでなすの水気をふき、ボウルでサラダ油をからめる

4



トマトを1cm角に切る

5



Aの調味料合わせる

6



点火する前のフライパンにひき肉を広げ、中火で炒め始める

7



肉に焼き色がついたらたまねぎ、にんじんを加え更に炒める

8



次になすを加えしんなりなるまで炒める

9



トマト、水煮大豆、合わせ調味料、水を加え、弱めの中火で煮る
水分がなくなったらできあがり