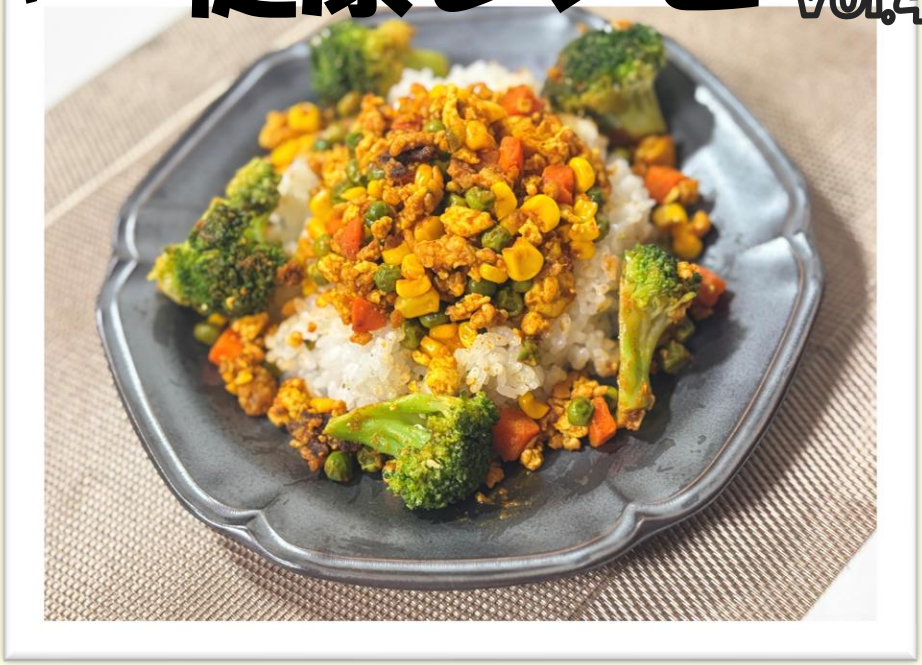
Taki town! 健康レシピ vol.44



過去のレシピはこちらから⇓

彩り野菜のドライカレー

【材料（２人分）】

- ごはん・・・・・・・・・300g
- 鶏ひき肉・・・・・・・・・・・80g
- 木綿豆腐・・・・・・・・・・・80g
- 冷凍ミックスベジタブル・・160g
- 冷凍ブロッコリー・・・・5～6房(80g)
- にんにく（チューブ）・・2cm（4g）
- しょうが（チューブ）・・2cm（4g）
- サラダ油・・・・・・・・小さじ1(4g)
- A
  - カレー粉・・・・・　小さじ3(6g)
  - ケチャップ・・・・・大さじ2(30g)
  - ウスターソース・・・小さじ1(6g)
  - コンソメ顆粒・・小さじ1/2(1.5g)

【作り方】

1. 豆腐はキッチンペーパーで軽く水気をふき取る。
2. フライパンにミックスベジタブル、ブロッコリー、①を軽く崩しながら、中火～強火で水分を飛ばすように炒める。
3. 水気が飛び解凍されたら、油、にんにく、しょうが、鶏ひき肉を加え色が変わるまで炒める。
4. 「A」を加えて全体を炒め合わせる。
5. ごはんを盛り付け、④をかければ完成。

1人分栄養価：エネルギー 457kcal　たんぱく質 19g　脂質 10.5g　炭水化物58.2g　食塩相当量1.5g

～献立point～

- 簡単手軽で野菜たっぷりのドライカレー！　冷凍野菜を使って下ごしらえも簡単！
- 具だくさんにして、野菜やたんぱく質の豊富な食材を組み合わせることで、栄養バランスの良い1品になります。
- カレー粉と野菜、豆腐ををを使って通常のカレーよりカロリーを200kcalも抑えました！
- カレー粉やにんにく、しょうがの風味を活かすことで、減塩でもおいしいです。
- 野菜やきのこ、海藻に含まれる食物繊維は糖の吸収を緩やかにするので血糖が高めの人にお勧めです。
- ゆっくり噛んで食べると血糖値の急上昇を抑えられます◎

多気町役場　町民ほけん課（TEL：0598-38-1113）