



過去のレシピは
こちらから↓



大豆のキーマカレー

【材料（2人分）】

- 豚ミンチ・・・・・・・・・・・・・・・・・・100g
- 大豆缶(ドライパック)・・・・・・1/2缶(100g)
- トマト缶・・・・・・・・・・・・・・・・・・1/2缶(100g)
- A { カレー粉・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ2
- 生姜(すりおろし)・・・・・・・・・・小さじ1
- 濃い口しょうゆ・・・・・・・・・・小さじ2
- ご飯(米)・・・・・・・・・・・・・・・・・・1合(150g)
- 温泉卵・・・・・・・・・・・・・・・・・・2個
- リーフレタス・・・・・・・・・・・・・・適宜

【作り方】

1. お米を先に炊いておく。
2. フライパンで豚ミンチを炒め、肉の色が変わったらトマト缶も入れる。
2. 火が通ったら、大豆缶を加える。
3. Aの調味料を入れ、煮立ったらふたをして弱火で5分ほど煮る。
5. 器にご飯を盛り、カレーをかけ、温泉卵を乗せる。
6. リーフレタスを添えて完成。

1人分栄養価：エネルギー 466kcal たんぱく質 21.3g 脂質 14.5g 炭水化物 60.7g 食塩相当量1.2g

～献立point～

- 野菜のカットなし、トマト缶で簡単調理！（冷凍玉ねぎのみじん切りや、ミックスベジタブルを使ってもおいしいです）
- カレールーではなく、カレー粉を使うことで**約2g**(カレールーをひとかけ使用した場合と比較)の減塩になります。
- 蒸し大豆や水煮大豆を使うことで時短にもなります。
- 大豆は豆類の中でもたんぱく質が豊富で、**コレステロールを減らす、脂質の代謝促進、脂肪の燃焼を助ける**など様々な働きがあります◎