

3月ver.

減塩

管理栄養士が考えたおすすめレシピ

カレーうどん



1人分660kcal / 塩分2.5g

材料 [2人分]

- はくばく塩分0うどん …160g
- 豚もも薄切り肉 …150g
- サラダ油 …小さじ2
- 玉ねぎ …2/3個
- にんじん …1/4本
- にんにく(チューブ) …2cm
- 生姜(チューブ) …2cm
- トマト缶(無塩) …80g
- ギリシャヨーグルト …200g
- カレー粉 …大さじ2.5

- | | | | | | |
|---|------------|--------|---|-----|--------|
| A | 水 | …120ml | B | 片栗粉 | …小さじ1強 |
| | 和風顆粒だし | …大さじ1 | | 水 | …8g |
| | めんつゆ(3倍濃縮) | …大さじ1 | | ねぎ | …10g |
| | 酒 | …大さじ1 | | | |
| | みりん | …大さじ1 | | | |
| | 砂糖 | …小さじ1 | | | |

つくり方

- ①玉ねぎは薄切り、にんじんはいちょう切りにする。
- ②鍋に油をしき、にんにく、生姜、①をしんなりするまで炒める。
- ③豚肉を入れ、火が通ったらカレー粉を加えて1分ほど炒める。
- ④トマト缶を加え、ペースト状になるまで5分ほど炒る。
- ⑤ヨーグルトを加えて混ぜながら炒める。
- ⑥Aの調味料を加えて煮立たせ、Bの水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。



カレー風味にすることで、塩分が少なくても美味しく召し上がれます。