

6月ver.

管理栄養士が考えたおすすめレシピ

減塩

# 彩い野菜のキーマカレー

## 材料

【2人分】

ごはん	…360g
合いびき肉	…160g
玉ねぎ	…1/4個
なす	…1本
ピーマン	…1個
赤・黄パプリカ	…各1/4個
オリーブ油	…小さじ2
にんにく	…1/2かけ
しょうが	…1/2かけ
カレー粉	…大さじ1
トマトペースト	…18g
A 塩・こしょう	…少々
水	…1カップ
顆粒コンソメ	…小さじ1

## つくり方

- ①玉ねぎ、にんにく、しょうがはみじん切り、なす、ピーマン、パプリカは2cm角に切る。
- ②フライパンでオリーブ油を熱し、にんにく、しょうが、玉ねぎを炒める。
- ③色が変わったら、なす、ピーマン、パプリカ、ひき肉を加える。
- ④肉の色が変わったらカレー粉を入れて炒め、Aを加えて水分がなくなるまで弱火で煮詰める。
- ⑤皿にごはんとカレーを盛る。



1人分577kcal／塩分1.0g



カレー粉のスパイスとトマトの旨味で、塩分量が少なくても味をしっかりと感じるができます。