

『大豆入りキーマカレー』

しゅうなんブランド“山口県鹿野産白大豆”を使用しています。野菜をたっぷり使い、白大豆を加えることで、栄養満点の一品です。

【材料】(2人分)

白大豆・・・・・・・・・・150g
ひき肉・・・・・・・・・・150g
玉ねぎ・・・・・・・・・・100g
にんじん・・・・・・・・・・50g
セロリ・・・・・・・・・・30g
ピーマン・・・・・・・・・・40g
しめじ・・・・・・・・・・100g
トマト・・・・・・・・・・120g

にんにく、しょうが
(みじん切り)・・・・・・・・各小さじ1
カレー粉・・・・・・・・・・大さじ1
A { ケチャップ・・・・・・・・大さじ2
酒・・・・・・・・・・大さじ2
中濃ソース・・・・・・・・大さじ2
しょうゆ・・・・・・・・大さじ1
砂糖・・・・・・・・・・大さじ1
こしょう・・・・・・・・・・少々

【1人分の栄養価】

エネルギー:222kcal たんぱく質:14.4g 脂質:10.6g 炭水化物:18.1g カルシウム:61mg 食塩相当量:1.6g

【作り方】

- ①野菜は全て5mm角くらいの粗みじん切りにする。
- ②鍋にひき肉を入れて炒め、にんにくとしょうがのみじん切りとカレー粉を加え香りが出るまで炒める。
- ③②に①のピーマン以外の野菜、大豆を入れゆっくりと炒める。
- ④野菜がしんなりしたらピーマンとAの調味料を入れて、しっかり味をふくませる。
最後にこしょうを入れて味をみる。

