

# ヘルシー・キーマカレー

～野菜たっぷり、大豆も入って健康志向～

主  
菜

【材料】 4人分と下準備

- 牛ひき肉・・・・・・・・・・80g
- にんにく・・・・・・・・・・8g
- 玉ねぎ・・・・・・・・・・120g
- にんじん・・・・・・・・・・60g
- 青ピーマン・・・・・・・・・・60g
- セロリー柄・・・・・・・・・・30g
- サラダ油・・・・・・・・・・24g
- 大豆水煮・・・・・・・・・・120g
- ぶどう酒赤・・・・・・・・・・80g
- トマト缶詰ホール・・・・・160g
- ロリエ・・・・・・・・・・2枚
- 水(A)・・・・・・・・・・160g
- 固形コンソメ・・・・・・・・・・4g
- 塩、こしょう・・・・・・・・・・適量
- 水(B)・・・・・・・・・・120g
- カレールウ・・・・・・・・・・16g
- じゃが芋・・・・・・・・・・80g
- カレー粉・・・・・・・・・・4g
- セロリの葉・・・・・・・・・・適宜

塩、こしょう迄で“ヘルシーミートソース”を作っておくといろいろ応用できます。市販のハンバーグを崩して作ると超簡単です。

みじん切りにする。  
みじん切りにする。  
みじん切りにする。

手で握るようにしてつぶす。



低エネルギーにするため、摺りおろしてとろみをつけ、カレー粉で味を加える。  
青みに刻んで散らす。

【作り方】

フライパンにサラダ油とにんにくを入れて炒め、香りが立ったら玉ねぎ、にんじん、ピーマンも入れしっとりするまで炒める。

ひき肉を加えてポロポロになるまで炒め、大豆とワインをくわえて煮る。

汁気が殆ど無くなったらトマトとロリエ、水(A)と固形コンソメを加え、時々混ぜながら煮詰める。

木べらで大豆をざっとつぶし、塩とこしょうで味をととのえる。

鍋にミートソースと水(B)を入れて火にかけ、混ぜながら煮立てカレールウと摺りおろしたじゃが芋を加えて火を消す。

カレールウを溶かして再び火にかけ、煮立ったら味を見てカレー粉を加える。

カレーをかけてセロリの葉を散らしてすすめる。

1人分栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量
232kcal	9.6g	12.7g	63mg	2.0mg	4.8g	1.7g