

お豆の食感と  
トマトのうま味で  
美味しく減塩！



## ポイント

市販のカレールーは、1皿塩分2~2.6gくらいあります。でもトマトの加えることで、酸味とうま味がプラスされるので、ルーを減らしてもおいしくできますよ。

## 材料(1人分)

鶏ミンチ	50g
たまねぎ	70g
にんじん	10g
サラダ豆	15g
小麦粉	5g
おろし生にんにく	0.5g
サラダ油	1g
水	110ml
カットマト	20g
カレールー	18g
グリーンピース	5g

## 作り方

- ①たまねぎと人参は粗みじんに切ります。
- ②玉ねぎ、にんじん、にんにくをサラダ油で炒めます。玉ねぎの色が変わってきたら、小麦粉を入れてさらに炒めます。
- ③②にサラダ豆、鶏肉、カットマト、水を加えて煮ます。
- ④具材が煮えてきたら、カレールーを入れて蒸らします。
- ⑤最後に茹でたグリーンピースを乗せて出来上がりです。

## 栄養量

※ご飯200g場合の栄養量

エネルギー 582kcal たんぱく質 20.5g カリウム 559mg リン 267mg 食塩 1.8g