



レシピ一覧



お豆の食感とトマトの酸味がおいしい！

お豆入りドライカレー

栄養価 エネルギー555kcal たんぱく質20.4g カリウム559mg リン260mg 食塩1.9g

* ご飯200g栄養価です。

材料(1人分)

米飯	200g
鶏肉ミンチ	50g
玉ねぎ	70g
人参	10g
サラダ豆	15g
小麦粉	5g
にんにく	0.5g
油	1g
水	110ml
カットトマト缶	20g
カレールー	18g
グリーンピース	5g

作り方

- ① 玉ねぎと人参は粗いみじん切りにします。
- ② 玉ねぎ、人参、すりおろしたにんにくを油で炒めます。玉ねぎの色が透き通ってきたら、小麦粉を入れてさらに炒めます。
- ③ ②にサラダ豆、鶏肉、カットトマト、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盛り付けます。



市販のカレールーを使うと1皿塩分2~2.6gくらいになります。市販のルーは控えめにしてトマトを加えることで酸味とうま味がプラスされ減塩でも美味しいカレーになりますよ。