



とうかい減塩 day×
もっと野菜を食べようプロジェクト



東海村ヘルスマイト 野菜たっぷり適塩レシピ

フライパンひとつで簡単！野菜たっぷりドライカレー

材料 (約4人分)

- 豚ひき肉…280g
- 玉ねぎ…小1個
- にんじん…小1本
- ピーマン…80g
- トマトジュース…200ml
- レーズン…大さじ2
- にんにく…少々
- サラダ油…小さじ2
- カレー粉…8g
(大さじ1と小さじ1)
- ケチャップ…大さじ1
- ウスターソース…大さじ1
- 塩…小さじ1
- ごはん…適量

作り方

- ① にんにく、玉ねぎ、にんじん、ピーマンはみじん切りにする。
- ② フライパンににんにくとサラダ油を熱し、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、ひき肉を加えてよく炒める。
- ③ カレー粉を加えて香りがするまで炒める。
- ④ トマトジュース、レーズン、ケチャップ、ソースを加え、汁気がなくなるまで煮込む。
- ⑤ 塩こしょうで味をととのえる。
※卵などをトッピングしてもいいですね。



| 1人分 | |
|-------|---------|
| エネルギー | 423Kcal |
| 食塩相当量 | 2.0g |

野菜たっぷり適塩レシピ ポイント

- からだのために野菜を食べた方がいいと分かっているけど、忙しいとおろそかになりがちですね。そんな悩みを解決する、手間が少なく、たっぷり野菜がとれるレシピです。
- 野菜は冷蔵庫のものでOK。きのこやなすも合います。
- 野菜のうまみを味わえます。また、カレールウを使わないので、脂質も控えめのレシピです。
- 野菜やレーズンの甘味で、子どもにも人気のレシピです。