

大豆入りドライカレー

調理時間 約20分 塩分 1.8g
1人分のエネルギー 従来の調理法と比べ
515kcal ⇒ 463kcal



【材料】4~5人分

水煮大豆	120g
豚赤身挽肉	100g
玉ねぎ	100g
セロリー	100g
なす	2本

A

市販のカレールー(削る)	60g
トマトケチャップ	大さじ1と1/2
水	200~300cc
ごはん(1人分)	150g

【作り方】

- (1) 玉ねぎ、セロリーは粗いみじん切りにする。
- (2) なすは1cm角に切り、水に放す。
- (3) 深さのある器に、(1)と大豆、挽肉、Aを入れよく混ぜ合わせ、なすは外側になるように置き、ラップをかけ電子レンジ(500w)に5分かける。一度取り出し、よくかき混ぜ、更に2分電子レンジ(500w)にかける。
- (4) 皿にごはんをよそい、(3)をかける。

【ワンポイント】

- 一般的な調理方法は材料をフライパンで炒めるため、大さじ2杯程度の油が必要です。電子レンジで調理することにより油を使用しなくて作ることができます。

レシピ監修 香川栄養専門学校