

体あったか本格カレー

生姜とカレー粉、ひき肉、玉ねぎは炒めて香りとコクを出します。
旬の野菜をトッピングすれば、栄養満点、季節を通して楽しめます。



塩分は
1人分
1.3g

材料 (3~4人分)

合いびき肉…100g

玉ねぎ…1個

じゃが芋…1個

トマト缶…1/2缶

生姜…1かけ分

粉末カレー粉…大さじ1

固形スープの素(洋風)…1個(顆粒は小さじ2)

● 油、塩、水、バター

● 南瓜、ピーマン、人参、ゆで卵

E211kcal (写真1人分)、T30分



写真A



写真B



写真C



いのうえ・かずよ
管理栄養士
日本糖尿病療養指導士
今後もヘルシー、おいしい、
簡単レシピをご提案
します。どうぞよろしく
お願いします。

- ①生姜はすりおろし、玉ねぎとじゃが芋はみじん切りにする(写真A)
- ②フライパンに油を熱し、①とひき肉、カレー粉を炒めて香りを出す。
(写真B)肉の色が変わったら、水3カップ(600cc)と固形スープの素1個を加えて煮る。煮立ったら弱火にして約10分間煮る。
- ③②にトマト缶(1/2缶)、塩小さじ1/2(2.5g)、バター1個(8g)
(写真C)を加えて、煮立ったら弱火にして約10分間煮る。
- ④トッピング…ゆで卵や野菜の素焼き又はオイル焼きなどをお好みで添える。

2019年2月作成

さっぽろ山鼻内科糖尿病クリニック