

なすのドライカレー丼

材 料 (4人分)

| | | | | |
|---------|------|---|----------|--------|
| なす | 中4本 | A | カレー粉 | 大さじ2 |
| たまねぎ | 1/2個 | | 塩 | 小さじ1/4 |
| にんにく | 1かけ | | こしょう | 少々 |
| しょうが | 1かけ | | ウスターソース | 大さじ2 |
| 豚ひき肉 | 200g | | トマトケチャップ | 大さじ2 |
| サラダ油 | 大さじ1 | | 砂糖 | 小さじ1 |
| カットトマト缶 | 1/3缶 | | コンソメ | 1個 |
| | | | 水 | 100cc |
| レタス | 2枚 | | | |
| ミニトマト | 8個 | | ごはん | 2合分 |

作 り 方

- 1 なすは1cm角に切る。
たまねぎ、にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- 2 フライパンにサラダ油、にんにく、しょうがを入れて弱火にかける。
- 3 香りが出てきたらたまねぎを入れて、しんなりするまで炒める。
- 4 豚ひき肉を加え、少し色が変わるまで炒める。
- 5 なすを加えてさらに炒める。
- 6 カットトマト缶とAを加え、汁気がなくなるまで混ぜながら煮る。
- 7 器にご飯を盛ってレタスの千切りをのせたところにカレーをかけ、4等分に切ったミニトマトを散らす。

★ポイント★

この1品で、1日に必要な野菜(350g)の約1/2量を摂ることができます。ホールの代わりに完熟トマトを使ってもよいです。仕上げにチーズやコーンを入れると味がまろやかになります。



主食 主菜 副菜 1人分栄養価：エネルギー 508kcal 塩分 1.9g

発行：羽生市健康づくり推進課