

管理栄養士おすすめ

高血圧レシピ

野菜たっぷり

ドライカレー



栄養素(1人分)

エネルギー: 766g
たんぱく質: 24g 脂質: 16.7g
炭水化物: 136.6g(食物繊維: 7.1g)
食塩相当量: 1.3g カリウム 1052mg

材料(1人分)

・豚ひき肉	60g	・醤油	小さじ 1/2
・トマト缶	80g	・カレー粉	小さじ 1 と 1/2
・ピーマン	1個	・コンソメ	小さじ 1/2
・玉ねぎ	1/4個	・オリーブオイル	小さじ 1
・れんこん	25g	(付け合わせ)	
・にんじん	20g	・ブロッコリー	30g
		・トマト	10g
		・きゅうり	5g

作り方

- 1 具材を角切りにする。
- 2 鍋に油を入れ、れんこん、にんじん、玉ねぎを炒める。
- 3 豚ひき肉を入れ、さらに炒める
- 4 ひき肉の色が変わったらカットトマト、ピーマンを入れ、弱火で水分を飛ばしながら煮込む
- 5 醤油、カレー粉、コンソメを入れて味を調えたら完成。