



Recipe. 14

豚ひき肉と野菜の ドライカレー



豚ひき肉

1人あたり 253kcal 食塩相当量 0.8g



① カボチャを1cm角、ニンジンとタマネギを5mm角に切り、タマネギはみじん切りにする。



② フライパンに油を引いて、ニンジンとタマネギを炒める。



③ タマネギが色付いてきたら豚ひき肉を加えて炒める。



④ 肉の色が変わったらAを加える。香りが立ったらカボチャと牛乳を加える。



⑤ Bを加え、汁気がなくなるまで煮詰める。



⑥ 器に盛り、パセリを乗せれば完成。

教えてくれる食改さん*



*食を通した健康づくりを行うボランティア団体

◆ 材料 (2人分)

- 豚ひき肉…………… 140g
- タマネギ…………… 60g
- カボチャ…………… 40g
- ニンジン…………… 20g
- 牛乳…………… 100ml
- サラダ油…………… 小さじ1
- パセリ…………… 適量
- A 小麦粉…………… 小さじ1
- カレー粉…………… 小さじ1/2
- B トマトケチャップ… 小さじ2
- 中濃ソース…………… 小さじ1
- ハチミツ…………… 小さじ1/2
- 塩…………… 少々

MEMO

豚肉は、糖質をエネルギーに変える働きがあるビタミンB1が豊富です。脂身よりも赤身部分に多く、ヒレ肉やモモ肉に多く含まれています。