

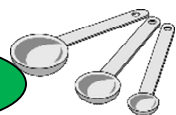
# 体にやさしいレシピ

## 豚肉と豆乳カレー

主食

主菜

副菜



### <材料・2~3人分>

温かいごはん・・・2~3杯分  
 豚ひき肉・・・・・・・・・・150g  
 オリーブオイル  
 (エクストラバージン)・・大さじ1  
 玉ねぎ・・・・・・・・・・1/2個(100g)  
 カレー粉・・・・・・・・・・小さじ2  
 厚揚げ・・・・・・・・・・1枚(150g)  
 トマト水煮缶(カット)  
 ・・・1/4缶(100g)  
 調整豆乳・・・・・・・・・・200ml  
 A { にんにく(すりおろし)・小さじ1  
     しょうが(すりおろし)・小さじ2  
     塩・・・・・・・・・・小さじ1  
 塩・・・・・・・・・・適量  
 こしょう・・・・・・・・適量  
 香葉(シャンツァイ・こうさい)・適量



### <下ごしらえ>

- ♪ 玉ねぎ・・・1cm角に切る
- ♪ 厚揚げ・・・サッと湯通して、余分な油をおとしてから1cm角に切る
- ♪ 香葉・・・洗ってちぎる

### ☆ ポイント ☆

- ・豚ひき肉は強火で焼き色を付けます。
- ・中火で3分煮詰めます。

### <作り方>

#### ① 豚ひき肉を焼く

フライパンにオリーブオイルを熱して、豚ひき肉を入れ、塩、こしょうをして、押さえるようにして、強火で焼き色がつくまで焼き、裏返して少し焼く。

#### ② 玉ねぎを加える

①を粗くほぐして玉ねぎを加え中火で炒めてカレー粉を加え、全体になじませる。

#### ③ 煮詰める

②に厚揚げ、トマトの水煮缶、豆乳、Aを加えて中火で3分煮詰める。

#### ④ 味を調える

③に塩、こしょうで味を調え、器にご飯と一緒に盛り付けし、香葉をのせる。



気になる食材・・・「香葉」とは？

タイやベトナムなどのエスニック料理に用いられるハーブ野菜。中国での呼び名が「香葉」。「パクチー」「コリアンダー」と同じもの。産地：もともとは地中海東部。現在日本でも栽培されており、静岡県や岡山県などが産地。



1人分の野菜の量は 70g です。

### 【 大人1人分(レシピ1/3分量)の栄養価※ 】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	カルシウム	鉄	食物繊維	塩分
546kcal	21.5g	20.5g	65.2g	545mg	166mg	3.5mg	2.7g	2.4g

※ ごはん・・・1人150gで栄養計算しています。