

～夏バテ予防に！レンジで簡単15分で完成！～

夏野菜のレンジカレー

食塩量
1.5g



材料(2人分)

豚ひき肉	120g
トマト	180g
トマトジュース(無塩)	100g
玉ねぎ	100g
かぼちゃ	80g
なす	60g
カレールウ	1かけ

- ・夏バテの疲労回復に有効なビタミンB1は、豚肉や玄米に豊富に含まれています。
- ・本レシピでは、1日に必要なビタミンB1のおよそ1/2を摂取できます。
(本レシピのビタミンB1量 0.56g)
- ・ご飯を玄米にして、さらにビタミンB1をアップさせましょう！



下準備



- ・野菜は全て1cm角に切りそろえる。
- ・なすは水につけておく。
- ・カレールウは1cm角に切っておく。

他の減塩レシピをご覧になりたい方は、
右記のQRコード[今日からはじめよう！減塩生活]を読み込んでください。



作り方

※電子レンジから耐熱皿を取り出す際は、火傷にご注意ください。

①



耐熱皿にカレールー以外の材料を入れて、全体を混ぜる。

②



ラップをかけて電子レンジ(500W)で4分間加熱する。

③



レンジから取り出し、全体を混ぜる。

④



カレールウを加える。再びラップをし、電子レンジ(500W)で1分間加熱する。

⑤



全体をよく混ぜる。
カレールウが溶けて、材料に火が通るまで繰り返す。

⑥



皿に盛る。
ご飯に粉パセリをかけると彩りになる。

●●減塩のコツ●●

- ・トマトジュースを入れる、具沢山にすることでカレールウを少量にしても美味しい！
- ・牛乳、バターを入れてコクを出す

●●いろいろアレンジ●●

- ・鶏ひき肉にすると、カロリーダウン
- ・サバ缶(水煮)にすると、DHA・EPAアップ
- ・チーズをプラスして、カルシウムアップ

夏野菜のレンジカレー

(1人分)

- ・食塩量 **1.5g**
- ・エネルギー量 535kcal
(ご飯150gの場合)
- ・野菜量 210g