

適塩キーマカレー



材料（1人分）

• ごはん	150g	☆ケチャップ	大さじ1	(18g)
• ひき肉	60g	☆中濃ソース	大さじ1/2	(9g)
• 玉ねぎ	1/6個 (30g)	☆カレー粉	小さじ1	(2g)
• 人参	1/3本 (50g)			
• 枝豆(冷凍)	80g			
• トマト缶(カット)				
	大さじ2 (30g)			
• サラダ油	大さじ1 (14g)			

作り方

- ① 玉ねぎは皮と芯を取りみじん切りに、にんじんもみじん切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、火にかけ、①を加え炒める。
- ③ ②にひき肉を加えほぐしながら炒め、枝豆、トマト缶を加える。
- ④ 器にご飯とともに盛る。

ひとことメモ

- *カレールーではなく、トマト缶やカレー粉を活用すると適塩にできますよ。
- *トマトのうまみを感じられます。

栄養価（1人分）

エネルギー：712kcal

食物繊維：11.5g

食塩相当量：0.8g

