

8月ver.

管理栄養士が考えたおすすめレシピ

減塩

キーマカレー



1人分604kcal / 塩分1.2g



材料 [2人分]

ごはん	…2膳分 (360g)
合挽き肉	…160g
にんにくチューブ	…2cm (4g)
油	…小さじ1 (4g)
玉ねぎ	…1/2個 (100g)
にんじん	…1/2本 (60g)
トマト缶 (無塩)	…100g
カレー粉	…大さじ2 (12g)
中濃ソース	…小さじ2 (14g)
純ココア	…小さじ1 (2g)
塩	…ひとつまみ (1.2g)
こしょう	…少々
パセリ	…適量

作り方

- ①玉ねぎはみじん切り、にんじんは5mm角切り、トマト缶のトマトは角切りにする。
- ②フライパンで油を熱し、にんにくを炒める。香りが出たら、合挽き肉を入れて強火で炒める。
- ③合挽き肉に火が通ったら、玉ねぎ・にんじんを加え、玉ねぎがしんなりするまで炒める。
- ④③にAを加えて水分がなくなるまで煮詰め、塩・こしょうで味を整える。
- ⑤皿にご飯と④を盛り付け、パセリを散らす。



水を加えずにトマト缶を使うことで、トマトの旨味が加わり、濃厚な味わいになります。
純ココアを入れることで肉の臭みが抑えられ、短時間でコクを出すことができます