

食べて健康 おすすめレシピ

Recipe

大豆ミートカレー

スパイスの風味が豊かな本格カレー



材料 (4人分)

	大豆のお肉 (挽肉)	…60g
	サラダ油	…小さじ1
A	玉葱みじん	…中1個 (80g)
	おろしにんにく	…少々
	おろし生姜	…少々
B	カレー粉	…お好みで
	クミン	…お好みで
	パクチー	…お好みで
C	水	…320ml
	トマトピューレ	…大さじ4
	市販のカレールウ	…約50g
	調整豆乳	…120ml

管理栄養士の オススメPoint

Point1

肉に比べて低カロリー・低脂質。
高たんぱくで食物繊維やビタミン
・ミネラルが豊富。

Point2

豆乳入りで口当たりまるやか。

(トッピング)	…60g
赤ピーマン (乱切り)	…1 個
茄子 (乱切り)	…1 本
南瓜 (薄切り)	…1/4個

作り方

- 大豆のお肉は湯でもどす
- 鍋でサラダ油を熱し、Aを加え、きつね色になるまで炒める
- Bをお好みで加えて香りが出たら、Cと1.を入れて煮込む
- カレールウを入れて少し煮込み、最後に豆乳を入れる
- トッピングの野菜は焼く、又は茹でる、又は電子レンジで温めるなど、お好みの調理方法で温める (病院食では素揚げをしています)
- ご飯とカレー、トッピングの野菜を盛り付けて完成

1人分

147
kcal

食塩相当量 : 1.4g