



Recommended by SEIREI

# 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ろやか。

	（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