

健康応援 レシピ

R8 October

たっぷり野菜カレー



エネルギー
476kcal

たんぱく質
15.4g

脂質
18.3g

塩分相当量
2.0g

※1人あたりの栄養素量

材料(4人分)

ごはん	480g
豚ひき肉	200g
玉ねぎ	1個
にんじん	1個
なす	1個
かぼちゃ	120g
オクラ	2本
カレールー	4片
サラダ油	大さじ1 小さじ1

栄養士メモ

豚肉に含まれるビタミンB1は疲労回復に効果的です。野菜の旨みと栄養たっぷりのカレーです♪

1日に必要な野菜量 350gの1/3量を摂取することができます。



作り方

所要時間 30分

【下準備】

かぼちゃは切りやすいように電子レンジで火を通して柔らかくしておく。

- ① オクラは塩ゆで(1分程度)して輪切りする。
- ② かぼちゃ、なす、にんじん、玉ねぎを角切りきる。
- ③ 鍋にサラダ油をしき、豚ひき肉→玉ねぎ→にんじん→なすの順に炒める。
- ④ かぼちゃ、水を同時に加え、にんじんに火が通るまで弱火～中火で15分程煮込む。
- ⑤ 火を止めて、ルーを入れて溶かし混ぜる。
- ⑥ ご飯とカレーを盛りつけてオクラを飾って完成。

