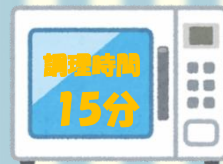


水を使わず野菜ジュースで作る まろやかキーマカレー

通常のカレーの半量の
カレールウでもおいしい♪

電子レンジで時短料理♪



野菜100g
摂れます！



材料（2人分）

◆ とりひき肉	90g
◆ たまねぎ（みじん切り）	½個
◆ ミックスベジタブル	90g
◆ 野菜ジュース（濃縮タイプ）	200ml
◆ カレールウ	1かけ（18g）
◆ ごはん	180g
◆ ブロッコリー	60g
◆ ミニトマト	4個

栄養成分（1人分）

エネルギー516kcal たんぱく質18.5g
脂質10.0g 炭水化物94.9g 食塩相当量1.1g

作り方

◆レシピのポイント◆

野菜ジュース（濃縮タイプ）を使用することで、カレールウが
少なくても、野菜の旨味でコクがでて美味しく仕上がります。



① 大きめの耐熱容器にとりひき肉、たまねぎ、ミックスベジタブルを入れる。



カレールウ

③ カレールウを加えてかき混ぜ、電子レンジ600ワットで5分加熱する。（途中で1度かき混ぜる）



② 1に野菜ジュースを加え、ひき肉をほぐすようにまぜてラップをする。電子レンジで600ワット8分加熱する。



④ 皿にご飯を盛り付け、キーマカレーをかけ、茹でたブロッコリーとミニトマトを添える。

減塩調理のポイント

① 香味野菜・香辛料・酢 等を使用する



② だしや食材の旨味を活かし、調味料は控えめに



③ 新鮮な食材を使用し、素材のおいしさを



資料作成（問合せ先）

山形県最上保健所地域保健福祉課 TEL0233-29-1267
山形県がん対策・健康長寿日本一推進課 TEL023-630-2919

地域食生活・健康情報ステーション
令和3年度8号