

なすたっぷりヘルシー和風キーマカレー

野菜使用量
約 **200g**
／1人分



こども 部門 中学3年生 の作品

わが家自慢ポイント・家族のエピソード

定番カレーに飽きたらコレ。あっさりヘルシーなカレーは短時間でできるので、お昼ごはんにピッタリです。

材料(4人分)

なす	中3本(300g)	油	大さじ1
玉ねぎ	中1個(250g)	しょうが	1かけ
長ねぎ	1本	みそ	小さじ2
オクラ	1パック(50g)	カレー粉	大さじ1
鶏ひき肉	300g		
とまと	中1／2個		

作り方

- 1 なすは縦4本にしてから2cm幅に切り、水にさらしておく。
- 2 玉ねぎ、長ねぎは粗めのみじん切り、オクラは小口切りにする。
- 3 熱したフライパンに油を入れ、みじん切りにしたしょうがと長ねぎをしっかりと炒める。
- 4 3に鶏ひき肉と玉ねぎを入れ、肉の色が変わるまでしっかりと炒めた後、水気をふいたなすを入れ、中火でしばらく炒める。
- 5 なすがしんなりしてきたら、オクラを入れ、大さじ1の水で溶いたみそとカレー粉で調味し、全体がトロリとしたら完成。彩りにトマトを添えます。

★隠し味にみそを入れることでコクが増し、トロリとしたなすの旨味が引き立ちます。

★豚ひき肉の代わりに鶏ひき肉を使い、あっさりヘルシーさもアップします。

★オクラのネバネバ感が全体をまとめてくれるので、ルウを使わず短時間で仕上がります。

* 1人分の栄養価 * エネルギー 217kcal／たんぱく質 15.9g／脂質 12.6g／食物繊維 4.8g／カルシウム 64mg／鉄 1.8mg／ビタミンA 54μgRE／ビタミンC 17mg／食塩相当量 0.4g

※ごはんの栄養価は含みません。