

6月は食育月間 毎月19日は食育の日

和風キーマカレー

(調理時間 40分)

野菜 122.5g
1人分

～ポイント～

野菜は、冷蔵庫の残り野菜や旬の野菜に変えてもおいしくできます。
味噌やだし等、和風の味付けでお子さんから高齢者まで楽しめます。

材料 (2人分)

合挽肉	100g
木綿豆腐	1/3丁
大根	60g
にんじん	40g
ごぼう	40g
たまねぎ	100g
しめじ	30g
生姜	5g
カレールー	30g
トマトケチャップ	大さじ1
味噌	小さじ1
みりん	小さじ2
だし汁 (かつおと昆布)	1カップ
サラダ油	大さじ1
ごはん	300g



栄養価(1人分)

エネルギー(kcal)	633
たんぱく質(g)	20.9
脂質(g)	24.0
カルシウム(mg)	108
鉄(mg)	5.1
食塩(g)	2.5

作り方



- 1 豆腐をキッチンペーパーで包み、重石(まな板でもOK)をし、水切りする。
- 2 大根、にんじん、ごぼう、たまねぎ5mm角、しめじは石づきを切り落とし、小房に分ける。生姜はみじん切りにする。
- 3 鍋にサラダ油、生姜を入れ炒めた後、たまねぎ、にんじん、ごぼう、大根を入れる。野菜が透き通ってきたら、合挽肉、豆腐、しめじをほぐして入れる。
- 4 肉の色が変わったら、トマトケチャップ、だし汁、みりんを入れ煮込む。
- 5 野菜が柔らかくなったら、一度火を止め、小さく砕いたカレールー、味噌を入れ、煮溶かす。

