

野菜ドライカレー

★材料★(4人分)

合挽き肉	200g
南瓜	1/8個
なす	2本
玉ねぎ	1個
人参	1本
ピーマン	2個
サラダ油	大さじ1
塩	小さじ1/2
カレー粉・小麦粉	...	各大さじ1
コンソメ	1個
湯	200cc
ソース・ケチャップ	各大さじ1



★作り方★

- ①野菜はすべてみじん切りにする
- ②フライパンに油を熱して①の野菜を炒める。しんなりしてきたら挽き肉を加えて炒める
- ③全体に火が通ってきたら塩・こしょう(少々)、次にカレー粉・小麦粉を加えて炒める
- ④コンソメを崩して加え、湯とソース・ケチャップを加える
- ⑤煮立ったら弱火にし、汁気がなくなるまで煮詰める
- ⑥ごはん160gを盛りつけカレーをかける

カレーライスのごはんが多くなりがちです。量に注意しましょう

★栄養価★(一人あたり)

エネルギー504kcal タンパク質15.8g 脂質11.6g 炭水化物81g 塩分相当量1.9g

★カレーライスの栄養★

通常のカレーライスは600～700kcalですが、ドライカレーはカレールウを使用しないため比較的低カロリーです。カレールウは油分と小麦粉を多く含むため1個およそ100kcalあり、さらにじゃが芋を使用しますので炭水化物が多く、食べ過ぎには注意が必要です。このドライカレーも南瓜をきのこなどに変わるとさらに低カロリーになります。

西知多総合病院 糖尿病教室

