

季節の野菜レシピ

『オクラとトマトの
キーマカレー』

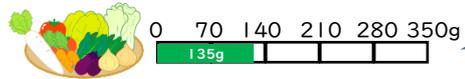
油をあまり使わないのでとってもヘルシーで、辛さ控えめ。旬の野菜をたっぷり使って、具沢山で食べ応えのあるカレーです。オクラは食物繊維が、トマトには抗酸化作用のあるリコピンが豊富に含まれています。



栄養価(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
429kcal	15.1g	12.2g	70.9g	1.3g

【野菜摂取量】 *目標 1日350g以上



1日の
目標量の
約 2/5

○材料(2人分)

ごはん	300g	A	カレー粉	大さじ 1
合い挽き肉	100g		小麦粉	大さじ 1
オクラ	80g		塩	2g
トマト	1/2 個		こしょう	少々
玉ねぎ	中 1/2 個		オイスターソース	6g
にんにく	1 片		オリーブ油	小さじ 1
しょうが	8g		水	125ml

○作り方

- ① オクラはがくを取ってさっと茹で、4等分の斜め切りにする。トマトは1cmの角切りに、玉ねぎ・にんにく・しょうがはみじん切りにする。
- ② フライパンにオリーブ油を熱し、玉ねぎを透明になるまで炒める。
- ③ にんにく・しょうが・合い挽き肉を加えて炒める。
- ④ 肉に火が通ったらトマトを加えてさっと炒め、火を止める。
- ⑤ Aを加えてよく混ぜ、再び火にかけて弱火で1分程炒める。
- ⑥ 水とオクラを加え、混ぜながら3分程煮込む。
- ⑦ オイスターソースを加えて味を整える。
- ⑧ 皿にご飯を盛り、カレーをかける。