

# 食育指導員考案！暑さ乗り切るお手軽レシピ

主食

副菜

主菜



栄養価 (1人分)  
エネルギー 463kcal  
たんぱく質 18.8g  
食塩相当量 1.6g  
野菜量 155g

## 野菜たっぷり！夏のドライカレー

### 材料 (2人分)

|      |             |           |            |
|------|-------------|-----------|------------|
| 豚ひき肉 | 100g        | カレー粉      | 大さじ1       |
| たまねぎ | 100g        | 【合わせ調味料A】 |            |
| しょうが | 1片(10g)     | ・水        | 150ml      |
| にんじん | 30g         | ・ウスターソース  | 大さじ1/2     |
| トマト  | 1/2個 (100g) | ・ケチャップ    | 小さじ1       |
| オクラ  | 5本(70g)     | ・顆粒コンソメ   | 小さじ1       |
| 大豆水煮 | 50g         | ・濃口しょうゆ   | 小さじ1/2     |
| 油    | 大さじ1/2      | ごはん       | 300g (1合弱) |

### 作り方

- (1) たまねぎをみじん切りにする。しょうが、にんじんは皮ごとすりおろす。トマトは2cm角、オクラは5mm幅の小口切りにする。
- (2) フライパンに油を熱し、たまねぎ、しょうが、にんじんを中火で5分炒める。豚ひき肉を加えてパラパラになるまで炒め、カレー粉を加えて全体が黄色くなるまで炒める。
- (3) 【合わせ調味料A】と大豆を加えて火を弱め、水分がなくなるまで約5分煮る。
- (4) トマトとオクラを加え、混ぜながら中火で約1分加熱する。
- (5) 皿にご飯をよそい、(4)を盛り付ける。

POINT

短時間で作ることが出来て、一皿で栄養たっぷり。



### 管理栄養士からの熱中症予防のポイント

一皿でたんぱく質も夏野菜もとれるメニュー。  
ミックスベジタブルを使うとさらに時短できます。