

働くあなたの身体にやさしい一皿



大豆ミート トマトキーマカレー

材料（4人前）

- | | |
|------------------|--------------|
| ・玉ねぎ:140g（小1個） | 【ルウ】 |
| ・豚ひき肉:80g | ・カットトマト:100g |
| ・大豆ミート:40g | ・中濃ソース:16g |
| ・にんじん:40g（中1/2個） | ・カレーペースト:12g |
| ・舞茸:40g | ・カレー粉:8g |
| ・しょうが:4g | ・ケチャップ:8g |
| ・にんにく:4g | ・コンソメ:2g |
| ・植物油:8g | ・食塩:0.4g |
| ・パセリ少々 | |

作り方

- ①大豆ミートを水（お湯）で戻す。
- ②鍋に少量油、にんにく、生姜、ひき肉を入れ赤身がなくなるまで炒める。
- ③みじん切りにした玉ねぎ、人参、舞茸、【ルウ】を加えよく炒める。
- ④好きな野菜に軽くオイルをスプレーしグリルする。
- ⑤皿にご飯、③④を盛りつけ、ご飯の上にパセリをかけたら完成。

1食あたり(麦飯140g)
エネルギー:430kcal
食塩相当量:1.0g

ご飯量は少なめに設定しています。
体格に合わせてご調整ください。

Point

好きな野菜をグリルする！

野菜を揚げずにグリルすることでエネルギー・脂質も抑えられます。
エビは殻付きに。よく噛むことで満腹感up・早食い予防にもなります。