

★主菜★（血や肉や骨になる）



キーマカレー

野菜も小さく刻むので、小さなお子さんから大人まで食べやすく、大人気メニューです！大豆も入り、鉄分や食物繊維も補給できます。すぐ火が通るので、忙しい時の時短レシピとしても役立ちます。

【材料】（4人分）

- ・豚ひき肉…160g
- ・ゆで大豆…80g
- ・たまねぎ…180g
- ・にんにく（おろし）…0.4g
- ・しょうが（おろし）…0.8g
- ・カットトマト缶詰…80g
- ・にんじん…60g
- ・ピーマン…20g
- ・無糖ヨーグルト…32g（大きじ2強）
- ・油…4g（小さじ1）
- ・カレールウ（刻む）…32g
- ・中濃ソース…6g（小さじ1弱）
- ・こしょう…少々（お好みで）



【作り方】

1. たまねぎ、にんじん、ピーマンをみじん切りにしておく。
2. フライパンに油を熱し、にんにく・しょうがを軽く炒めたらひき肉を加え、よく火を通す。
3. 1とゆで大豆を加え、火が通るまで炒めたらカットトマトを加える。
（小さなお子さんは、ゆで大豆は丸のままだと誤嚥の危険があるため、炒めながらつぶす）
4. 無糖ヨーグルト、刻んだカレールウ、中濃ソースを加え、よく混ぜ合わせる。
5. お好みでこしょうを加え、味を整える。

【栄養価】（1人当たり）

エネルギー195kcal、たんぱく質 11.6g、脂質 12.9g、塩分 1.0g、鉄分 1.4g、食物繊維 3.7g

