

トマトと大豆の キーマカレー

☆カレースライスに含まれるクミンには、消化促進や、食欲増進などの効果があります。

<主な材料(4人分)>

タマネギ…………… 1個
 ニンニク…………… 1片
 合い挽き肉…………… 320g
 塩・こしょう……………少々
 油…………… 小さじ1
 ホールトマト缶…………… 1缶
 ダイズ…………… 100g

A { カレー粉…………… 大さじ3
 醤油…………… 大さじ1
 ケチャップ…………… 大さじ2
 ウスターソース 大さじ1
 砂糖…………… 小さじ2
 ローリエ…………… 1葉
 ご飯…………… 800g
 パセリ…………… 適量



<作り方>

- 1 大豆は水洗いし、300ccの水に半日浸漬させる。
- 2 鍋いっぱいの水を沸騰させ、1の大豆をゆでる。あくが出たら取り除き、水を足しながら1時間程度、大豆が軟らかくなるまで火にかける。
- 3 ニンニクとタマネギはみじん切りにする。油をひいたフライパンを中火で熱し、ニンニクとタマネギを炒める。タマネギがアメ色になったら挽き肉を加え、塩・こしょうを振って強火で炒める。
- 4 挽き肉に火が通ったら火を弱め、ホールトマト缶を加えて潰しながら炒める。
- 5 Aの調味料と大豆を加え、混ぜ合わせる。ローリエを落とし、水分が飛ぶまで煮詰める。
- 5 器にご飯を盛りつける。3のキーマカレーを上からかけ、刻んだパセリを散らしていただく。



【エネルギー 789kcal、タンパク質 30.7g、塩分 1.6g (1人分)】

(伊勢原協同病院 管理栄養士)