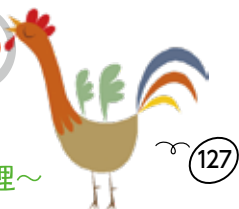


Cook Do どう?

クックドゥ どう? ~今月の料理~



127

AYT(朝に野菜を食べよう) 推進レシピ 小松菜と大豆の和風ドライカレー【2人分】

1人分栄養価

エネルギー	158kcal	たんぱく質	12.8g
脂質	6.1g	食塩相当量	0.5g
食物繊維	6g		



【材料 2人分】

小松菜	50g
玉ねぎ	60g
鶏ひき肉	40g
ゆで大豆	40g
しょうが	少々
油	小さじ1
A	
カレー粉	小さじ1~2
※お好みで量を調節してください	
ケチャップ	小さじ2
しょうゆ	小さじ2

【作り方】

- ① 小松菜は1cm幅に切る。玉ねぎは1cm角に、しょうがはみじん切りにする。
- ② 鍋に油を熱し、鶏ひき肉と玉ねぎ、しょうがを炒め、火が通ってきたら小松菜とゆで大豆を加えさらに炒める。
- ③ しんなりしてきたらAを加え、味を整える。

町管理栄養士の 一口メモ



小松菜にはカルシウムや鉄、風邪予防にも効果的なビタミンCが含まれています。カレー粉を使うことで、市販のルーを使ったカレーよりも脂質や塩分をカットできます。また、煮込まずにできるので時短にもつながります。ご飯だけでなく、パンにのせてAYT(朝に野菜を食べよう)にもおすすめです。