

かるしおで美味(うま)すぎ！彩り野菜のキーマカレー



一食 583kcal
食塩相当量1.9g

※ご飯130gの場合



材料<4人分> <キーマカレー>

豚ひき肉	80g
鶏ひき肉	160g
玉葱	160g
人参	80g
サラダ油	12g
カレー粉	12g
にんにく	4g
根しょうが	4g
中濃ソース	40g
リンゴジュース	80g
おから	40g
トマトホール缶	200g
コンソメ	4.8g
トマトケチャップ	40g
黄ピーマン	40g
赤ピーマン	40g
アスパラガス	40g
卵	160g
枝豆	40g
水	100cc

<くるりんサラダ>

レッドキャベツ	80g
大根	200g
きゅうり	80g
人参	40g
玉葱	16g
オリーブ油	8g
りんご酢	16g
ヨーグルト	40g

<プチトマトのコンポート>

ミニトマト	80g
白砂糖	20g
白ワイン	8g
水	100cc



<キーマカレーの作り方>

- ①深型のフライパンに油を入れ、にんにく・根しょうがを香りがでるまで炒める。
- ②①に豚・鶏ひき肉を加え、ほぐれるまで炒め、玉葱・人参も加えて炒める。
- ③カレー粉を振り入れてよく混ぜながら炒める。
- ④おからをほぐしながら入れ、残りの調味料と水を加えて、とろみが付くまで中火で煮込む。
- ⑤黄ピーマン・赤ピーマン・アスパラガスをカットし、オーブンで焼く。
- ⑥茹で卵を作り、スライスしておく。
- ⑦ご飯にボイルした枝豆をのせ、カレーを盛りつけ、ゆで卵と野菜をトッピングする。



<くるりんサラダ>

- ①人参、玉葱、ヨーグルト、オリーブ油、りんご酢1/2を
バーミックスでなめらかになるまでかけ、ドレッシングを作る。
- ②千切りしたレッドキャベツにりんご酢1/2をかけて、鮮やかな色になるように揉み込む。
- ③スライサーで薄くカットした大根で千切りにしたきゅうり、残り的大根、レッドキャベツをまく。
- ④適当な大きさにカットし、皿に盛りつける。①のドレッシングは別盛りでそえる。

<プチトマトのコンポートの作り方>

- ①鍋に砂糖と水100ccと白ワインを入れ、一煮立ちさせ、冷ます。
- ②冷めたシロップに湯むきしたミニトマトを入れ、1時間以上漬けておく。
- ③器に盛りつける。

