

# レンジで簡単♪

## レンジで7分 油控えめ

# つぶつぶ豆カレー

少量を短時間で調理するためには、電子レンジがおススメ!!

洗い物も少なくなり、効率的に食事の用意ができます。

あなたも今日から、「レンジ名人」



材料は全て耐熱容器に入れて、ふわっとラップをかけ、レンジでチン♪  
炒めないから、油も控えめ。



### 【材料 4人分】

水煮大豆	120g (1缶)	カレールー	60g
豚ひき肉	100g	ケチャップ	大1
玉ねぎ	100g	水	1カップ
なす	100g		
にんじん	50g	ごはん(1人)	150g
セロリ	50g		

栄養価 (1人分)      エネルギー 450kcal  
たんぱく質 14.1g    脂質 11.5g    塩分 1.9g

### 【作り方】

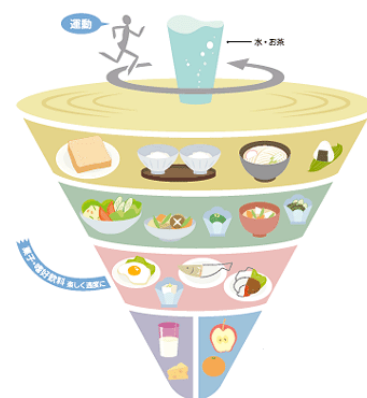
- ① 野菜は大豆程度の大きさに切る。なすは切ったら水につけてアクをぬき、水気を切っておく。
- ② 深さのある耐熱容器に野菜と大豆を混ぜて入れ、ひき肉と刻んだカレールー、ケチャップ、水を加える。ふわっとラップをかけて電子レンジ 500w で 5分加熱する。
- ③ 1度ラップをはずしてよくかき混ぜ、更に 2分加熱する。ごはんとともに皿に盛り付ける。

1日に食べたい**野菜の目安量 350g**はこれくらい



つぶつぶ豆カレーには小鉢1皿分(約70g)の野菜が入っています

## 食事バランスガイド



毎月 19 日は「家族団らんの日」      毎月 21 日は「やまがた健康づくりの日」

資料作成 (問合せ先)

山形県 置賜保健所 保健企画課

TEL0238-22-3004

山形県 保健薬務課 健康やまがた推進室

TEL023-630-2919

地域食生活・健康情報ステーション

平成24年 第1号