

色どりキーマカレー

材料（2人分）

- ・ごはん 300g（茶碗2杯分）
- ・豚ひき肉 80g
- ・玉ねぎ 中1/2個
- ・サラダ油 大さじ1/2
- ・ミックスビーンズ 50g
- ・水 300cc（1と1/2カップ）
- ・カレールウ 1かけ（20g）
- ・オクラ 4本
- （その他、お家にある野菜いろいろ）

作り方

- ① 玉ねぎはみじん切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、豚ひき肉を炒める。肉の色が変わってきたら玉ねぎを加えて炒める。
- ③ 玉ねぎが透き通ってきたら水を加え、沸騰したら一度火を止めてカレールウを溶く。再度火にかけ、ミックスビーンズを加え、煮立ったら火を止める。
- ④ 器にごはんを盛り、③をかける。茹でたオクラなど、お家にある野菜をトッピングする。



☆1人分の栄養価

エネルギー 490kcal

食塩相当量 1.1g

野菜使用量 79g

☆1人1日あたりの目標

食塩8g未満、野菜350g以上

献立例（組合せでバランス良く）

コールスローサラダ

ブルーベリーヨーグルト

*組合せ1人1食分で

食塩相当量 1.7g

野菜使用量 139g



ひき肉は最初に炒めて、うま味を閉じ込めます。

レシピ提供 北秋田市食生活改善推進協議会 鷹巣支部（会員24名）

★今回の「減塩」ポイントは？

肉のうま味を生かすため、ひき肉は表面を焼き付けます。
キーマカレーは使用する水の量が少ないので、ルウも少なめでも濃厚な味に仕上がります。お家にある野菜をトッピングして。

★北秋田市食生活改善推進協議会 鷹巣支部からのメッセージ

働き盛り世代へのメッセージ

お仕事お疲れ様です。

一日の疲れを癒やすには、家族の笑顔と夕食です。

☆新会員を募集しています。一緒に活動しませんか。



※感染予防対策を徹底し実施しました。

*県ホームページでも過去のレシピ公開中です

北秋田発 健康レシピ

検索

北秋田発・健康レシピ

R2.

Vol.2



めざせ健康寿命日本一!

北秋田地域振興局鷹巣阿仁福祉環境部では、鷹巣阿仁地区食生活改善推進協議会と共に働き盛り世代の健康づくりを応援して「野菜も摂れる減塩&簡単レシピ」を提案しています。忙しいあなたにお勧めの、美味しい減塩レシピをお試ください。

