

豆入りドライカレーのトマトあんかけ 【便秘】



栄養バランス (1人分)

エネルギー	1,543kcal	たんぱく質	51.7g
食塩相当量	4.6g		

STORY

大豆に含まれる「大豆オリゴ糖」は善玉菌のエサになります。善玉菌を増やす事で腸内環境を整え毎日のスムーズな排便に効果が期待できます。

材料 (2人分)

- 鶏ひき肉 (100g) ご飯 (400g) 大豆水煮の缶詰 (150g) 玉ねぎ (1個) 人参 (50g)
- ピーマン (1個) トマト (75g) オリーブオイル (大さじ2) ホールトマト (100ml)
- 水 (200ml) ケチャップ (大さじ1 (15g)) ウスターソース ((大さじ2) プラス適量)
- 片栗粉 (30g) コショウ (少々) カレー粉 (適量)



作り方

1. 玉ねぎをみじん切りし (①)、このほか人参・ピーマンも。トマトは5cm角に切る (②)。

①

②



2. フライパンにオリーブオイルをひき (③)、人参、玉ねぎ、ピーマン、ご飯の順に入れ (④)、さらにひき肉を入れて (⑤)、炒める (⑥)。

③

④

⑤

⑥



3. 5cm角に切ったトマトを入れ (⑦)、ウスターソースとカレー粉で味をつけたら (⑧)、お皿に移す。

⑦

⑧



4. 鍋にホールトマトと水を入れて火にかける。
大豆水煮を入れ、ケチャップ・ウスターソースで味をつけ、最後に水溶き片栗粉を入れる。



5. 4.に5.をかける。



Point

4のウスターソースは味を見ながら適量調節してください。