

トマトとなすのキーマカレー

油不使用で野菜がたっぷり
食べられるカレーです。

レシピ No

33



材料 4人分

あいびき肉	160g
トマト	1個
なす	1本(約120g)
玉ねぎ	1個
水	400ml
カレールウ	2人分(約40g)
ごはん	1人150g
温泉卵	4個

下記に温泉卵の作り方あります

作り方

- ① 野菜は1cm角に切り、切ったなすは水にさらす。
- ② フライパンを熱し、ひき肉を炒め、色が変わってきたら、玉ねぎ、なす、トマトを順に炒める。玉ねぎの色が透きとおってきたら水を加え、沸騰したらルウを加え全体の量が半分くらいになるまで水分をとばしながら加熱する。
(1人分：487キロカロリー・食塩相当量：1.3g)

大網白里市
食生活改善会

野菜を1日350g食べましょう

野菜を350g食べられていますか？

下記のイラストが野菜350gの食事の例となります。

表面のカレーは1人分約170gの野菜を食べることができるレシピです。



朝食にサラダ



昼食に野菜たっぷりカレー



夕食に野菜炒めと具だくさんみそ汁

電子レンジで温泉卵を作ってみよう

用意するもの

卵	1個
マグカップ	1個
水	約50ml
つまようじ	1本

作り方

- ① マグカップに卵1個を割り入れ、水50ml(卵に水がかぶる程度)を入れる。
- ② つまようじで黄身に5か所穴をあけ、ふんわりラップをする。
- ③ 500wの電子レンジで約1分加熱する。

発行：大網白里市食生活改善会(事務局：大網白里市健康増進課 TEL 0475-72-8321)

～市民の生活習慣病予防と食育の推進をスローガンに活動しています～ 他のレシピ⇒

