

平成23年12月2日

1人分の栄養

エネルギー 240kcal

たんぱく質 8.9g

脂質 9.2g

塩分 1.8g

# 特選 管理栄養士がすすめる 健康レシピ⑨

## ●カレーひき肉じゃが●



### 作り方

- ① じゃがいもは、やや大きめに切る
- ② 人参、ピーマン、玉ねぎは、じゃがいもに合わせて切る
- ③ 豚ひき肉を炒め、ひたひたの水と(A)を加えて煮る
- ④ 火が通ったらカレールウを入れて煮る

### 材 料

2人分

豚ひき肉	60g
じゃがいも	160g
人参、ピーマン、玉ねぎ	80g
サラダ油	少々

(A)

こいくちしょうゆ	8g
砂糖	4g
料理酒	4g
ほんだし	0.4g
カレールウ	20g

★カレールウはお好みのものを!

## ワンポイント アドバイス

★じゃがいもは加熱してもビタミンCが壊れにくい食品です。

また、カリウムを多く含んでいるため、  
高血圧の予防などの健康維持に役立ちます。



永富記念病院 栄養科

大分市玉沢 78 番地

電話：097-548-7733 (代)

アドレス：<http://nagatomiseikei.com/>