

野菜たっぷりドライカレー



栄養成分（1人分）

エネルギー	507kcal
たんぱく質	18.3g
脂質	15.0g
炭水化物	70.9g
食物繊維	3.6g
カルシウム	51mg
鉄分	1.7mg
塩分	1.4g

材料（4人分）

豚ひき肉	200g	しょうが	1かけ（15g）
玉ねぎ	1個（200g）	コンソメの素	1.5個（顆粒なら小さじ3）
にんじん	1/2個（100g）	ウスターソース	大さじ1
たけのこ	1/2個（100g）	みりん	大さじ1
トマト缶	1/2缶（200g）	ごはん	4人分（600g）
オリーブオイル	大さじ1	ゆで卵	2個
にんにく	1片（8g）	スナックえんどう	4個

作り方

1. 玉ねぎ、にんじん、たけのこ、にんにく、しょうがをみじん切りにする。
2. 鍋にオリーブオイルを熱し、にんにくとしょうがを焦がさないように炒め、香りがたったら残りの1の具材を加える。
3. 火が通ったら、豚ひき肉を加えて炒める。
4. トマト缶、コンソメの素、ウスターソース、みりんを加えて汁気がなくなるまで炒める。
5. ごはんにかけてゆで卵とスナックえんどうを添えてできあがり。

栄養のおはなし

今月は、野菜がたっぷり食べられる塩分控えめのドライカレーです。春が旬のたけのこを使用しました。

たけのこには、食物繊維やアミノ酸が多く含まれています。水煮たけのこのみぞにある白い塊も「チロシン」というアミノ酸の1種です。チロシンは、脳の疲労を回復したり、ストレスを和らげる効果があります。