



健康が
気になる方へ

減塩レシピ



※写真はイメージです

スパイス香る!

夏野菜のキーマカレー

水分とカリウムが豊富な「なす」や「トマト」をたっぷり使うことで、カリウムが余分なナトリウムを体外に排出し、体内の水分バランスを整えます。
生姜やにんにく、スパイスの香りやパンチで塩分を抑えることが出来ます。

※日本食品標準成分表 2021年版(8訂)の栄養成分値を参考

材料(2人分)

合挽き肉……………150g
なす……………1本(100g)
トマト……………1/2個(100g)
玉ねぎ……………1/4個(60g)
おろし生姜……………小さじ1
おろしにんにく……………小さじ1

A
クミン……………大さじ1
コリアンダー……………大さじ1
ターメリック……………小さじ1
カルダモン……………小さじ1/2
塩……………少々
こめ油……………大さじ1
温かいご飯……………400g
茹で卵……………1個

- 1 なすとトマト、玉ねぎはみじん切りにします。
- 2 Aの香辛料を混ぜ合わせます。
※作りやすい分量となっているため、全量は使用しません。
- 3 鍋にこめ油とおろし生姜、おろしにんにくを入れて火にかけ、香りが立ってきたらひき肉と1を入れて炒めます。
- 4 3に火が通ったら、2の香辛料小さじ4と塩を入れて全体をしっかりと混ぜ合わせます。
- 5 皿にご飯を盛り、その上に4のをのせ、スライスした茹で卵で添えます。



ココがPOINT!

野菜から出る水分だけで仕上げるので、野菜の水分をしっかり引き出すよう、中火でじっくり炒め合わせてください。