



ゲンキ  
レシピ

## 和風カレーシチュー

○調理時間:30分

○エネルギー:約140kcal ○塩分量:1.3g(1人分)

### スパイスで体が芯から温まる

隠し味に味噌を使った和風味のカレーシチューです。野菜とキノコからとろみが出て、さっぱりしているのに濃厚な味わいです。カレー粉には、食欲をそそる香りや辛み成分のあるスパイスやハーブがたくさん入っています。新陳代謝を促して体を温める効果もあるので寒い季節におすすめです。



#### 材料(2人分)

- ニンジン ……………4.5cm
- ジャガイモ ……………1/2個
- 玉ネギ ……………1/4個
- お好みのキノコ ……100g
- 豚薄切り肉 ……50g
- カレー粉 ……小さじ2
- 味噌 ……………大さじ1
- 水 ……………2カップ
- 塩 ……………少々
- パセリ ……適宜

#### 作り方

- ① 野菜は1.5cm角に、キノコは石づきを取ってから野菜と同じ大きさに切る。
- ② 豚肉は1.5cm幅に切る。
- ③ 厚手の鍋で豚肉と野菜を炒め、豚肉の表面に焼き色がついたら水とキノコを加える。
- ④ アクが出てきたら取り除いてカレー粉を加えて10分ほど煮込む。
- ⑤ 味噌を加えてひと煮立ちさせ、塩で味を調える。彩りにパセリのみじん切りを散らす。



Web版「ゲンキレシピ」も  
ご覧ください

<http://www.e-classa.net> → 「ゲンキレシピ」をクリック  
Webでしか見られない季節のヘルシーレシピも公開中!

～ MEMO ～