



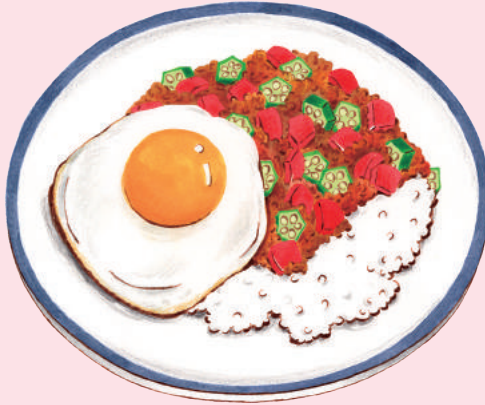
ゲンキ  
レシピ

## 夏の足し算ドライカレー

○調理時間：15分 ○エネルギー：約550kcal

○塩分量：1.7g（1人分）

### 夏に足し算したい4つの栄養素



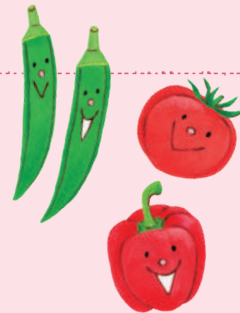
夏の体を守ってくれる強い味方が、たんぱく質、ビタミンB群、ビタミンC、鉄分の4つの栄養素です。これらを上手に足していくことが夏の食事の大切なポイント。ひき肉は火の通りが早く、煮込み時間も短くて済むので、ドライカレーは調理時間を短くしたい暑い日におすすめのメニューです。

#### 材料(2人分)

- 牛豚合いびき肉……150g
- カレー粉 ……大さじ1
- 目玉焼き ……2個
- トマト ……1個
- 顆粒コンソメ ……小さじ1
- ごはん ……2皿分
- パプリカ ……1/2個
- しょうゆ ……小さじ1
- オクラ ……1袋
- 塩 ……1つまみ

#### 作り方

トマトは皮をむいてざく切り、パプリカは1.5cm角に切る。オクラはさっと湯がいて1cm幅に切る。フライパンでひき肉、トマト、パプリカを炒め、調味料も加え、水気がなくなったらオクラを加えてひとまぜする。皿にご飯をよそい、ドライカレーをかけ、目玉焼きをのせる。



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 ～