

栄養士がおススメするヘルシーレシピ ～野菜編～

*** お弁当にもおすすめ♪塩エコ野菜レシピです ***

料理名	もやしのカレー炒め
-----	-----------

コメント

もやしと水菜の歯ごたえがシャキシャキで、カレーの良い香りが食欲をそそる一品です。
だんだん暑くなってくるこれからの時期にピッタリな料理で、お弁当に入れてもOKです！

☆ 1人分の野菜量 ☆

70 g



1人当たりの栄養価			
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
79kcal	4.9g	5.6g	0.5g

★野菜料理プラス1★

宮城県民の現状は…
1日あたりの野菜摂取量の平均は、
成人男女で307gです。
目標の350gには、あと1皿(70g)分
が必要です。

材 料	2人分	
	目安量	分量
もやし	1/2袋	120g
水菜		20g
ひき肉		40g
塩	小さじ1/8	0.6g
カレー粉	小さじ1/2	1g
しょうゆ	小さじ1/3	2g
サラダ油	小さじ1	4g

作り方

- ①水菜は軽く洗い、食べやすい大きさに切る。もやしはざるに入れ、水洗いする。
- ②フライパンが温まってきたところでサラダ油を入れ、ひき肉を加えてほぐしながら炒める。
- ③ひき肉に火が通ったらもやしを加えて炒める。しんなりしてきたら、水菜を入れてさっと炒める。
- ④塩とカレー粉で味をととのえ、最後にしょうゆを加える。

アドバイス

ハムやベーコンはお手軽ですが意外に塩分が多いので、生のひき肉を使用しました。最後にしょうゆを加えることで味が引き締まり、塩が少なくてもカレーの風味でおいしく頂けます。

野菜を1日5皿(350g)食べるコツ！

冷蔵庫にある、残り物の野菜を使って炒めものにする一品料理になり、手軽に野菜料理が食べられます。炒めものに「いり卵」を加えてもおいしくいただけ、お弁当にも活用できます。

作成者名

相澤 麻衣子

作成者の簡単プロフィール

福祉施設で管理栄養士をしています。