

【低たんぱくミート（ミンチ状肉様食品）】ドライカレー



材料（1皿分）

★やさしくラクケア 低たんぱくミート（ミンチ状肉様食品）乾燥タイプ 500g	20g
水（戻し用）	50g

豚ひき肉	40g
玉ねぎ（みじん切り）	30g
にんじん（みじん切り）	15g
ピーマン（みじん切り）	15g
ブイヨン（顆粒）	1g
カレー粉	2g
塩	0.5g
★GABAN® ホワイトペッパーパウダー	少々
サラダ油	2g

★やさしくラクケア サトウの低たんぱくごはん 1/25 180g	1個（180g）

★はハウスギャバン取り扱い商品です

レシピのポイント

【栄養成分】

- 1皿分 たんぱく質 8.2g、脂質 10.1g、炭水化物 96.4g、食物繊維 11.2g、カリウム 272mg、リン 105mg
- スパイシーなカレーの香りが食欲をそそります。
- 野菜の食感、彩りも楽しめる一品です。
- ①は下記の方法でも湯戻しできます。

・耐熱容器に「やさしくラクケア 低たんぱくミート（ミンチ状肉様食品）乾燥タイプ」、熱湯を加え、ラップをしてそのまま蒸らす（約 18 分）。

作り方

調理時間 **10** 分

- ① 耐熱容器に「やさしくラクケア 低たんぱくミート（ミンチ状肉様食品）乾燥タイプ」と水を入れ、ラップをして電子レンジで温め（目安：500W50 秒・600W40 秒）、そのまま蒸らしておく（約 5 分）。
- ② 「やさしくラクケア サトウの低たんぱくごはん 1 / 2 5」は表示通り温めておく。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、豚ひき肉を炒め、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、①を加えて炒める。
- ④ ②を加え炒め、ブイヨン、カレー粉、塩、ホワイトペッパーで味をととのえ、パラパラになるように炒め合わせる。

栄養価（参考値）

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
合計	475	8.2	10.1	96.4	1.2
1皿分	475	8.2	10.1	96.4	1.2

参考原価

合計	約 327.2 円
1皿分	約 327.2 円