

【低たんぱくミート（ミンチ状肉様食品）乾燥タイプ】

カレー風味そぼろ肉じゃが



レシピのポイント

【栄養成分】

1人分

- たんぱく質 6.1g、脂質 11.0g、炭水化物 33.0g、食物繊維 6.4g、カリウム 323mg、リン 71mg
- カレー肉じゃがが、煮詰まったら水を加えて調整してください。
- しょうがを加えることで、カレー味がまろやかになります。
- カレー味のそぼろを作りおきし、小分けに冷凍することでアレンジメニューなどにも使用できます。

材料（1人分）

★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	10g
鶏ひき肉	25g
玉ねぎ（粗みじん）	30g
サラダ油	5g

ハウス バーモントカレー〈中辛〉	115g
砂糖	8g
めんつゆ（濃縮タイプ）	4g
みりん	6g
しょうが（すりおろし）	1g
水	65g

じゃがいも（ゆで・一口大）	25g
にんじん（ゆで・乱切り）	20g
さやいんげん（ゆで・3cm）	7g

★はハウスギャバン取り扱い商品です

作り方

- ① 鍋にサラダ油を熱し、鶏ひき肉、玉ねぎを炒める。
- ② 「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」、水、砂糖、めんつゆ、みりん、しょうがを加え、材料がやわらかくなるまで煮込む。
- ③ いったん火を止めて「ハウス バーモントカレー〈中辛〉」を入れ、よく混ぜ溶かしひと煮立ちさせる。
- ④ じゃがいも、にんじん、さやいんげんを加え混ぜ合わせる。

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	241	6.1	11.0	33.0	1.4
1人分	241	6.1	11.0	33.0	1.4

参考原価

合計	約 86.8 円
1人分	約 86.8 円