



cookpad

カレーマじゃが

by 萩市☆健康増進課



【減塩】【管理栄養士考案】トマトの旨みと酸味にカレー粉の香りをプラス。肉なしで減塩でも美味しい煮物ができちゃいます！



コツ、ポイント

定番の煮物にトマトとカレー粉を加えるだけのカンタン減塩♪ じゃがいもをだし汁だけでしっかり煮てから味付けをするのがポイントです。[エネルギー156kcal たんぱく質3.1g 食塩相当量1.0g]

材料：(2人分)

じゃがいも	1コ (160g)
だし汁	150ml
玉ねぎ	¼コ (50g)
サラダ油	大さじ½
トマト	小1コ (140g)
カレー粉	小さじ1
インゲン豆	10g
A しょうゆ	大さじ¾
A 砂糖	大さじ½
A みりん	大さじ½

このレシピの生い立ち

萩市の人たちはみそ汁より“煮物”から食塩を多く摂っている様子。みんながよく食べる“煮物”を美味しく減塩できるように、と考えたのがこのレシピです。 管理栄養士にしはら

1. じゃがいもは皮をむいて一口サイズの乱切りにする。
2. トマトはへたを除き、8等分のくし型に、玉ねぎは薄切りにする。
3. インゲンは2cm幅の斜め切りにする。
4. 鍋にだし汁とじゃがいもを入れて火にかけ、落とし蓋をして軟らかくなるまで煮る。
5. ④を煮ている間に、深めのフライパンにサラダ油を熱して玉ねぎとカレー粉を入れて炒める。トマトを加えてサッと炒め合わせる。
6. ⑤のフライパンに、④のじゃがいもをだし汁ごと加え、Aで調味する。
7. インゲンも加え、汁気がなくなるまで煮含める。

<https://cookpad.com/recipe/5611643>



COOKPAD

減塩やお弁当レシピのほか、萩の子どもたちが考えた朝ごはんレシピなどを随時掲載中！

<https://cookpad.com/kitchen/16520661>