

夏野菜たっぷり、低エネルギーの簡単カレー

ナス、ピーマン、アスパラガスのドライカレー



エネルギー 439kcal	食塩相当量 1.6g	調理時間 20分
たんぱく質 15.7g	脂質 10.9g	炭水化物 66.4g
食物繊維 3.9g	コレステロール 38mg	

※「日本食品標準成分表2015年版」をベースに独自の計算値で栄養素の摂取量を算出

レシピを印刷する

おすすめキーワード
主食・たんぱく質・ビタミンC・β-カロテン・カリウム・ビタミンB群・食物繊維・疲労回復・食欲促進・抗酸化作用・低エネルギー

通年 春 夏 秋 冬

たっぷりの夏野菜を使ったヘルシーなカレーです。アスパラガスに豊富に含まれるビタミンB群やアスパラギン酸は疲労回復に効果を発揮。カレーの刺激やクミンの香りが食欲をそそります。市販のカレールーを使わないことでエネルギーや塩分を抑え、アスパラガス、ピーマン、しめじ、玉ねぎと野菜をしっかり噛むことで満腹感を得られます。

材料

2人分

- ナス 1本
- ピーマン 1個
- アスパラガス 2本
- 玉ねぎ 1/2個
- しめじ 1/2パック
- にんにく 1かけ
- 合いびきミンチ 60g
- パセリ(みじん切り) 少々
- ごはん 茶碗2杯
- 粉チーズ 小さじ1
- サラダ油 小さじ1

調味料

- クミン(ホール) 小さじ1
- 小麦粉 大さじ2/3
- カレー粉 大さじ2/3
- 塩 小さじ1/3
- こしょう 少々

作り方

- ナスは1.5cm角に切り、水にさらす。ピーマンは種を取り1.5cm角に切る。
- アスパラガスは皮をむき、熱湯に塩(分量外)を入れて茹で、1cm長さに切る。
- 玉ねぎはみじん切り、しめじは石づきを取り、1cm角に切る。にんにくはみじん切りにする。
- フライパンにサラダ油を入れクミンを炒める。香りが出ればにんにく、玉ねぎを炒める。
- 次にミンチ、ナス、ピーマン、しめじの順に炒める。
- 小麦粉、カレー粉の順に炒め、塩、こしょうで味を付け最後に②を入れる。
- 器にごはんを盛り付け、パセリみじん切りをふる。⑥のをせ粉チーズをふる。

このページについてシェアする

G+ いいね! 0 ツイート

今日の献立を、センタク。に戻る

このページを見た人にこんなコンテンツもおすすめです。

ナスとトマトのにんにくみそ肉巻き

食塩相当量 0.8g エネルギー 215kcal

> 香しみそで食欲アップの減塩レシピ

ゴーヤと鶏のクミン炒め

食塩相当量 0.5g エネルギー 136kcal

> ビタミンたっぷり、スパイスの香りで食欲増進

焼きかますのすだち寿司

食塩相当量 0.9g エネルギー 406kcal

> 薬味や香り、酸味を活かして食欲増進

トマトと野菜の簡単ガスパチョ

食塩相当量 0g エネルギー 42kcal

> 忙しい朝にも夕食にも使える冷製スープ

サンマの竜田烏すだちおろし

食塩相当量 1g エネルギー 440kcal

> すだちを効かせた大根おろしでさっぱりと

ゴーヤのヘルシー丼

食塩相当量 2g エネルギー 437kcal

> ゴーヤとみその相性ぴったり、栄養バランスの良いヘルシー丼

▲ ページの先頭へ