

トマトカレー

子ども

フレイル予防



1人分の栄養価 エネルギー283kcal たんぱく質 9.7g 食塩相当量 2.1g 食物繊維 3.5g

玉ねぎの甘み、トマトの酸味で自然な味わいのカレーです。材料を細かく切っているため、小さな子供やお年寄りでも食べやすいと思います。カレールウの辛さはお好みので。

材料 4人分

玉ねぎ 400g

トマト 300g

牛豚合いびき肉 160g

カレールウ（顆粒状のもの）大きじ4

サラダ油 大きじ2

作り方

- 1 フライパンに合いびき肉を入れて炒め、余分な脂はキッチンペーパーで拭き取る。
- 2 玉ねぎはみじん切りにし、サラダ油をひいたフライパンであめ色になるまで炒める。
- 3 1.5cm角に切ったトマトを2に入れ、かき混ぜながらトマトの形が無くなるまで火を通す。
- 4 1も加えて混ぜ、トロリとしてきたら、カレールウを加えて仕上げる。

レシピ提供 金ヶ崎町食生活改善推進員協議会街支部