

# なすのドライカレー丼

## 材 料 (4人分)

なす	中4本	A	カレー粉	大さじ2
たまねぎ	1/2個		塩	小さじ1/4
にんにく	1かけ		こしょう	少々
しょうが	1かけ		ウスターソース	大さじ2
豚ひき肉	200g		トマトケチャップ	大さじ2
サラダ油	大さじ1		砂糖	小さじ1
カットマト缶	1/3缶		コンソメ	1個
			水	100cc
レタス	2枚			
ミニトマト	8個		ごはん	2合分

## 作 り 方

- 1 なすは1cm角に切る。  
たまねぎ、にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- 2 フライパンにサラダ油、にんにく、しょうがを入れて弱火にかける。
- 3 香りが出てきたらたまねぎを入れて、しんなりするまで炒める。
- 4 豚ひき肉を加え、少し色が変わるまで炒める。
- 5 なすを加えてさらに炒める。
- 6 カットマト缶とAを加え、汁気がなくなるまで混ぜながら煮る。
- 7 器にご飯を盛ってレタスの千切りをのせたところにカレーをかけ、4等分に切ったミニトマトを散らす。

### ★ポイント★

この1品で、1日に必要な野菜(350g)の約1/2量を摂ることができます。ホールの代わりに完熟トマトを使ってもよいです。仕上げにチーズやコーンを入れると味がまろやかになります。



主食 主菜 副菜 1人分栄養価：エネルギー 508kcal 塩分 1.9g

発行：羽生市健康づくり推進課