

たけのこの食感がアクセント ルーを使わないオリジナルカレー

出典：全国健康保険協会「協会けんぽ」



たけのこのドライカレー

旬の食材を入れて
食感に変化をつけたドライカレーです。
市販のルーは使わず、ヘルシーに仕上げます。
カレーのピリッとした辛味を楽しみ、
ポジティブな気持ちになりましょう。



カロリー(1人分):439kcal 塩分(1人分):1.9g

材料(2人分)

- 鶏ひき肉…………… 100g
- たけのこ(茹)…………… 100g
- 玉ねぎ…………… 1/2個(100g)
- アスパラガス…………… 2本(40g)
- 「オリーブオイル…………… 大さじ1/2
- A** にんにく(すりおろし)… 大さじ1/2
- 「しょうが(すりおろし)… 大さじ1/2

- カレー粉…………… 大さじ1
- 「ケチャップ…………… 大さじ1
- B** 味噌…………… 大さじ1
- 「塩…………… 少々
- 雑穀ごはん…………… 2杯
- ※雑穀ごはんは白米などでも代用可。

いつものカレーとはちょっと違う、食感がたのしめるドライカレーのレシピを紹介します。たけのこのコリコリした歯ごたえと野菜の旨味を引き立てる甘辛カレーが相性抜群。お腹と心を満たして、明るく元気に過ごしましょう。

作りかた

1 たけのこを1cm角に切り、玉ねぎはみじん切りにする。アスパラガスは下の部分の皮をピーラーでむき、2cmくらいの長さに切る。



2 フライパンに**A**を入れて弱火にかけ、良い香りがしてきたらそこに玉ねぎを入れて炒める。玉ねぎが透明になったらひき肉を加え、火が通ったらたけのこアスパラガスも加えて炒める。



3 全体に火が通ったらカレー粉を加えてまんべんなく行き渡らせ、**B**を加えて味を調える。器に雑穀ごはんとかレーを盛りつける。



[レシピ考案・監修] 管理栄養士 柴田 真希

協会けんぽの保健指導をご利用ください!

協会けんぽでは、加入者様へ健診結果に基づく特定保健指導を実施しています。協会けんぽの保健師等が無料で企業へお伺いします。従業員のみなさまの健康管理にご活用ください。

保健指導のお問い合わせ

[保健グループ] TEL.024-523-3919

全国健康保険協会 福島支部
協会けんぽ