

# 大豆のカレーそぼろ丼

エネルギー 168kcal  
たんぱく質 12.2g  
脂質 10.1g  
食塩相当量 1.1g  
(ご飯を除く)

## ★材料(4人分)

|          |        |          |
|----------|--------|----------|
| ご飯       |        | 4人分      |
| サラダ油     |        | 小さじ1/2   |
| おろししょうが  |        | 小さじ1/3   |
| おろしにんにく  |        | 小さじ1/3   |
| 豚ひき肉     |        | 150g     |
| 大豆水煮     | 粗みじん切り | 80g      |
| 白こしょう    |        | 少々       |
| 人参       | みじん切り  | 1/4本     |
| 玉ねぎ      | みじん切り  | 1/2個     |
| マッシュルーム  | スライス   | 5個       |
| カレー粉     |        | 小さじ2     |
| トマトケチャップ |        | 大さじ3/4   |
| 減塩しょうゆ   |        | 小さじ1     |
| ウスターソース  | A      | 小さじ1     |
| 三温糖      |        | 小さじ1     |
| ナツメグ     |        | 少々       |
| コンソメ     |        | 小さじ1・1/2 |
| ゆで枝豆     | さやから出す | 50g      |

## ★作り方

- ① 鍋にサラダ油を熱し、しょうが、にんにく、豚肉をいためる。
- ② 大豆～マッシュルームまでを順に加えいためる。
- ③ Aの調味料を加えて煮る。
- ④ 煮えたら、仕上げに枝豆を加える。
- ⑤ ご飯の上に③をのせる。

子どもの好きなカレー味の丼ぶりです。細かく刻んだ大豆を入れることで、食物繊維をたっぷりとることができます。

