

キッチンGAMA



☆電子レンジで簡単レシピ☆

レンチンキーマカレー



【材料】2人分



豚ひき肉(合びき肉でも可)	150g
枝豆(冷凍・さやつき)	80g
玉ねぎ	1/2個(100g)
赤ピーマン	1/4個(40g)
麦ごはん(白米でも可)	茶碗2膳分
カレールー	2かけ
にんにく・しょうが (すりおろし:チューフ可)	各小さじ1/2
トマトケチャップ	大さじ1
水	75ml

A

【作り方】

- ① 枝豆は自然解凍してさやから出す。玉ねぎ・パプリカは粗みじん切りにする。
- ② 耐熱容器に豚ひき肉、①、Aを入れてヘラでひと混ぜする。ふんわりとラップして600wのレンジで3分半加熱する。
- ③ ヘラで混ぜ、再度ふんわりとラップして600wのレンジで3分半加熱し、全体を混ぜる。
- ④ 器に麦ごはんを盛り、③をかけてできあがり♪

【管理栄養士のワンポイント】

調理に火を使わないことで室温上昇を避けることができ、熱中症予防になります。
また、暑さに負けない体を作るには、エネルギー源となる「炭水化物」と、その代謝をよくする「ビタミンB1」をしっかりと摂ることが必要です。このレシピでは麦ごはんには炭水化物、豚肉と枝豆にはビタミンB1が豊富にふくまれているので、栄養面でも熱中症対策におすすめです！

【1人分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	塩分
565 kcal	22.7 g	56 mg	2.8 mg	2.5 g



蒲郡市 健康推進課(保健センター)
TEL 0533-67-1151
蒲郡市健康化政策全庁的推進プロジェクト

