

鶏ひき肉と大豆のドライカレー



雑穀入りごはん80g使用

451
kcal

材 料(1人前)

鶏ひき肉…80g
玉ねぎ(細かく刻む)…1/4個
ミックスビーンズ缶(汁気を切る)…1/2缶
ピーマン(1cm角に切る)…2個
オリーブ油…小さじ1
A 〔 カレーパウダー…小さじ1
トマトケチャップ…小さじ1
塩・こしょう…各少々
パセリ(乾燥)…適量



作り方(1人前)

- ①フライパンにオリーブ油を熱し、鶏ひき肉、玉ねぎを入れて炒める。
- ②ミックスビーンズ、ピーマン、Aを加えて炒め合わせる。器に盛ったごはんの上にのせ、最後にパセリをふりかける。

大豆はたんぱく質の他に、
ビタミンやミネラルを豊富に配合。
毎日積極的に摂りたい食材の一つ。
大豆をたっぷり使ってご飯の量を
抑え、糖質もカロリーもダウン!