

小豆入り キーマカレー

小豆には食物繊維が含まれます。
小豆には砂糖と炊いた「あんこ」のイメージもありますが、水煮の小豆はデザートではなく洋風のおかずなどにも使えます。



《栄養価：1つ分》

エネルギー	399kcal
たんぱく質	9.8g
脂質	4.6g
炭水化物	84.5g
食塩相当量	0.8g

食物繊維
7.5g

《2人分》

小豆水煮	50g	じゃが芋	1個
玉ねぎ	1/4個	人参	1/3本
茄子	1本	しめじ	1/2パック
トマトジュース	120cc	塩胡椒	少々
カレールウ	1かけ		



①じゃが芋・玉ねぎ・人参・茄子・しめじはそれぞれ1.5cm角に切る。
(茄子は水にさらしておく)

②①を塩胡椒をして炒める。



③②にトマトジュース・小豆の水煮を加えて煮る。
カレールウを加えてひと煮立ちさせる。