



時短！簡単！野菜たっぷり和風スープカレー

【1人あたりの栄養量(ごはんを含まない)】
 エネルギー 237kcal 食塩相当量 2.3g
 たんぱく質 16.2g

～たんぱく質たっぷりシリーズ～

【材料(2人分)】

* マイサイズいいね！プラス 「たんぱく質を摂りたい方の キーマカレー」	2箱
* トマト	1/2個(80g)
* エリンギ	1本
* なす	1/2本(60g)
* オクラ	4本
* れんこん	2cm分(40g)
* サラダ油	小さじ1
* ミックスビーンズ(市販)	1/2袋(35g)
* だし汁	300ml



【作り方】

- ① トマトは洗って水気をふき、くし切りにします。
- ② エリンギは縦に薄切り、なすはよく洗い皮ごと厚さ0.5cmの輪切りにします。オクラは塩(分量外)で板ずりし洗い流した後、ヘタを切り落とします。
- ③ れんこんはよく洗い皮ごと厚さ0.5cmの輪切りにし、水にさらした後キッチンペーパーで水気をとります。
- ④ フライパンにサラダ油を入れて熱し、②と③を焼き目がつくまで焼きます。
- ⑤ 鍋にだし汁、ミックスビーンズ、「マイサイズいいね！プラスキーマカレー」を加えて時々混ぜながら弱火で10分煮込みます。
- ⑥ 器に⑤を盛り付け、①のトマトと④をトッピングします。

大塚食品「マイサイズいいね！プラスたんぱく質を摂りたい方のキーマカレー」を使用しました！



クックパッドを始めました！
おすすめレシピ公開中です！

(株)P&S クックパッド

参考
大塚食品ホームページ

スマイル
ケア食

「マイサイズいいね！プラスたんぱく質を摂りたい方」シリーズは農林水産省のスマイルケア食「青」マーク利用許諾商品で、健康的な体を維持し、活動するために必要なエネルギー・たんぱく質が補給できる商品です。おいしくたんぱく質を取り入れましょう！
☞青いマークが目印です。

栄養士 MEMO



皆様のレシピを教えてください！栄養計算の上、『おすすめレシピ』に掲載させていただきます。

レシピ作成：(株)ピー・アンド・エス 管理栄養士・栄養士