



夏野菜のさっぱりキーマカレー

野菜が170g摂れるあっさりしたカレーです♪



一人前

材 料

ひき肉	合いびき肉	100 g	サラダ油	大さじ1/2	6g
玉ねぎ	1/4個	70g	カレー粉	大さじ1/2強	4g
なす	1/2本	40g	塩	小さじ1/3	2 g
トマト缶	1/4缶	50g	オクラ	1本	10 g
にんにく		2.5g	米	1/2合	75 g
ショウガ		2.5g	ターメリック	小さじ1/8	0.8 g

作り方

下準備：といだ米と水(分量外)を通常通りに炊飯器にセットし、炊く直前にターメリックを加え軽く全体をかき混ぜてから炊く。オクラは湯がいて冷めたら、縦に半分に切っておく。

- ①たまねぎ・にんにく・しょうがはみじん切り、ナスは大き目の角切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を引き、にんにく、しょうがを香りがたつまで炒める。玉ねぎを加えしんなりしてきたら、ひき肉を加えひき肉の色が変わるまで炒め、ナスを加えしんなりするまで炒める。
- ③②にトマト缶・カレー粉・塩を入れかき混ぜたら、ふたをして10分煮込む。
- ④お皿にターメリックライスとともに盛り付け、オクラをトッピングして完成。



栄養価

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食物繊維	鉄分	塩分
698kcal	26.5g	27.2g	94.2g	6.6g	5.3mg	2.2g

レシピポイント

*暑い季節に必要な栄養素

汗をかくと水分だけではなく、カリウムなどの電解質も失われてしまいます。トマトやナス、オクラなどの夏野菜は、水分とカリウムを豊富に含んでいますので、これからの季節にぜひ食べてほしい食材です。また、今回のレシピでは野菜が170gとたっぷり摂れるのもポイントです。

*スパイスを活用して食欲UP

スパイスの香りや辛味は、食欲を増進させます。暑くてなんだか食欲がないな…なんてときは、スパイスを効かせた料理をチョイスしてみてもいいかもしれません。

クミン…カレーを思わせるエスニックな香り。

コリアンダー…甘くさわやかで、ほのかにスパイシーな香り。

ターメリック…黄色の色付けに活躍。やや土くさい香りがある。

レッドペッパー…ホットな辛味を持つスパイス。



管理栄養士からの一口メモ

今回は栄養学部の実習生と一緒に夏をテーマにしたレシピを考案しました。暑い季節にも食べやすいように、手軽に作れてさっぱりとした味に仕上げました。今年の夏も暑くなることが予想されています。飲料からだけでなく食事からも水分は摂れます。食欲が落ちると、栄養不足や水分不足で夏バテや熱中症のリスクが上がってしまいますので、スパイスの香りや辛味、夏野菜の彩で食欲を盛り上げて、今年の夏も乗り切りましょう♪