

ヘルシーカレー

【材料 4人前】

牛肉	160g	水	70g	} A
玉ねぎ	200g	コンソメ	4g	
じゃが芋	200g	ウスターソース	5g	
人参	80g	オイスターソース	5g	
生姜	1g	濃口しょうゆ	9g	
にんにく	0.8g			
カレー粉	10g			
小麦粉	24g			

【作り方】

- ①鍋にサラダ油をひき、ニンニク・生姜を加え、玉ねぎを炒める。
- ②肉を加え、火が通ったらカレー粉、小麦粉を入れしっかりと練る。
- ③水を少しずつ加えダマにならないように溶かしていく。
- ④Aと野菜を入れ、焦がさないように弱火で煮込む。



【栄養価】

エネルギー	76kcal
タンパク質	5.3g
塩分	0.4g

【ポイント】

- カレー粉、小麦粉を加えるときは、少しずついれていくとダマになりにくい！
- 水を加えるときも、少しずつ入れることでダマになりにくい！
- 野菜を生のまま一緒に煮込んでもOKですが、先に蒸しておくとう火の通りが早く簡単に作れます。