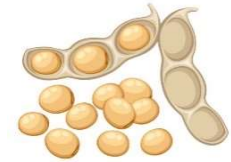


## おすすめレシピ紹介

### 超かんたんで美味しい大豆入りキーマカレー

お豆とひき肉でたんぱく質がよく摂れ、食物繊維もたっぷり！！



#### 【作り方】

- ①玉葱、人参は粗いみじん切りにする。
- ②鍋に油を熱し、牛ひき肉をよく炒め、  
①と大豆を加え、さらに良く炒める。
- ③牛ひき肉がぼろぼろになったら、水を加え  
蓋をして蒸し煮にする。
- ④③に火が通ったら、ケチャップを入れて混ぜる。
- ⑤刻んだカレールウを加え、具となじむように炒める。

#### 【材料：幼児4人分】

材料	分量	材料	分量
牛ひき肉	120g	粉チーズ	8g
ゆで大豆	120g	サラダ油	16g
玉葱	80g	水	120g
人参	40g	ケチャップ	24g
カレールウ	32g		

#### 【一人分栄養価】

エネルギー： 199kcal

食塩相当量： 1.2g

カルシウム： 65mg

