

レンジで簡単！野菜キーマカレー

- 栄養成分（1人分あたり）
- ✓ エネルギー : **459** kcal
- ✓ たんぱく質 : **24.3** g
- ✓ カリウム : **259** g
- ✓ リン : **127** g
- ✓ 食塩 : **1.0** g
- 作業時間 **25**分
- 価格(1食あたり) **210**円



材料		作り方
米飯	150 g	①玉ねぎ、にんじん、ピーマンはみじん切りし、水にさらす。水を切る。
鶏ひき肉(もも)	70 g	
玉ねぎ	30 g	
にんじん	20 g	
ピーマン	20 g	②ボウルに①を入れ、レンジで600wで5分する。
なす	25 g	
カレールウ	8 g	③なすは1cmの大きさに切り、水にさらす。水を切る。
		④ ②ボウルに③、ひき肉、カレールウを入れてさらに600wで3分する。

《アピールポイント》

「たんぱく質制限」「塩分制限」「カリウム・リンの制限」
「カロリーをしっかりと摂る」を考え、チャレンジしました！

レンジで**簡単**、**楽**に、**誰でも**作れる方法です！

野菜から出てくる水を使い、味もしっかりつきます。

彩りも良く、ボリュームのあるように野菜多めにしました！