

## ■材料（4人分）

|       |      |
|-------|------|
| じゃがいも | 1個   |
| にんじん  | 1/3本 |
| 玉ねぎ   | 1/4個 |
| ちくわ   | 2本   |
| カレー粉  | 大さじ1 |
| だし汁   | 3カップ |
| みりん   | 大さじ1 |
| しょうゆ  | 大さじ1 |
| サラダ油  | 大さじ1 |



★★★  
今月の  
料理

食生活改善推進協議会 笠郷地区

## ●1人分の栄養価

|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 105kcal |
| たんぱく質 | 2.7g    |
| カルシウム | 22mg    |
| 塩分    | 0.9g    |

## ●調理した人からの声

かつお節の和風だしとカレーの味がとてもおいしいです。野菜がたっぷりとれて、体が温まるおすすめの一品です。

## ■作り方

- ① 野菜はそれぞれ皮をむく。じゃがいもは1.5cm角に切る。にんじんは縦4等分に切り、横に幅5mmに切る。玉ねぎは1.5cm角に切る。ちくわは幅5mmの輪切りにする。
- ② 鍋にサラダ油を弱火で熱し、玉ねぎ、カレー粉を入れて玉ねぎがしんなりするまで炒める。
- ③ じゃがいも、にんじん、ちくわを加えて炒め、だし汁、みりんを加えて強火で煮る。煮立ったら弱火にし、5分ほど煮る。しょうゆを加えて1分程煮て、火を止める。

## ●管理栄養士のワンポイント

カレーと和風のだしはとても相性がよく、良い味となります。だしは市販の顆粒だしの素を使うと1gにつき約0.4gの食塩が含まれます。食塩をとりすぎないために、だしは昆布やかつお節の天然だしからとる方法がおすすめです。

<汁物>

具だくさん  
カレースープ