

生活習慣改善アドバイザー
「ひのベリー」



ひのベリーのオススメ

ゴボウ入りドライカレー

材料 (2人分)

サラダ油・・・・・・・・・・小さじ1
ニンニク・・・・・・・・・・1/2 かけ
玉ネギ・・・・・・・・・・100g (約1/2 個)
ニンジン・・・・・・・・・・40g (約1/3 個)
ゴボウ・・・・・・・・・・お好みの量
ひき肉(牛豚)・・・・・・・・130g
レーズン・・・・・・・・・・15g
カレー粉・・・・・・・・・・大さじ1/2
水・・・・・・・・・・1カップ (200cc)
ケチャップ・・・・・・・・・・大さじ2
ウスターソース・・・・・・・・大さじ1

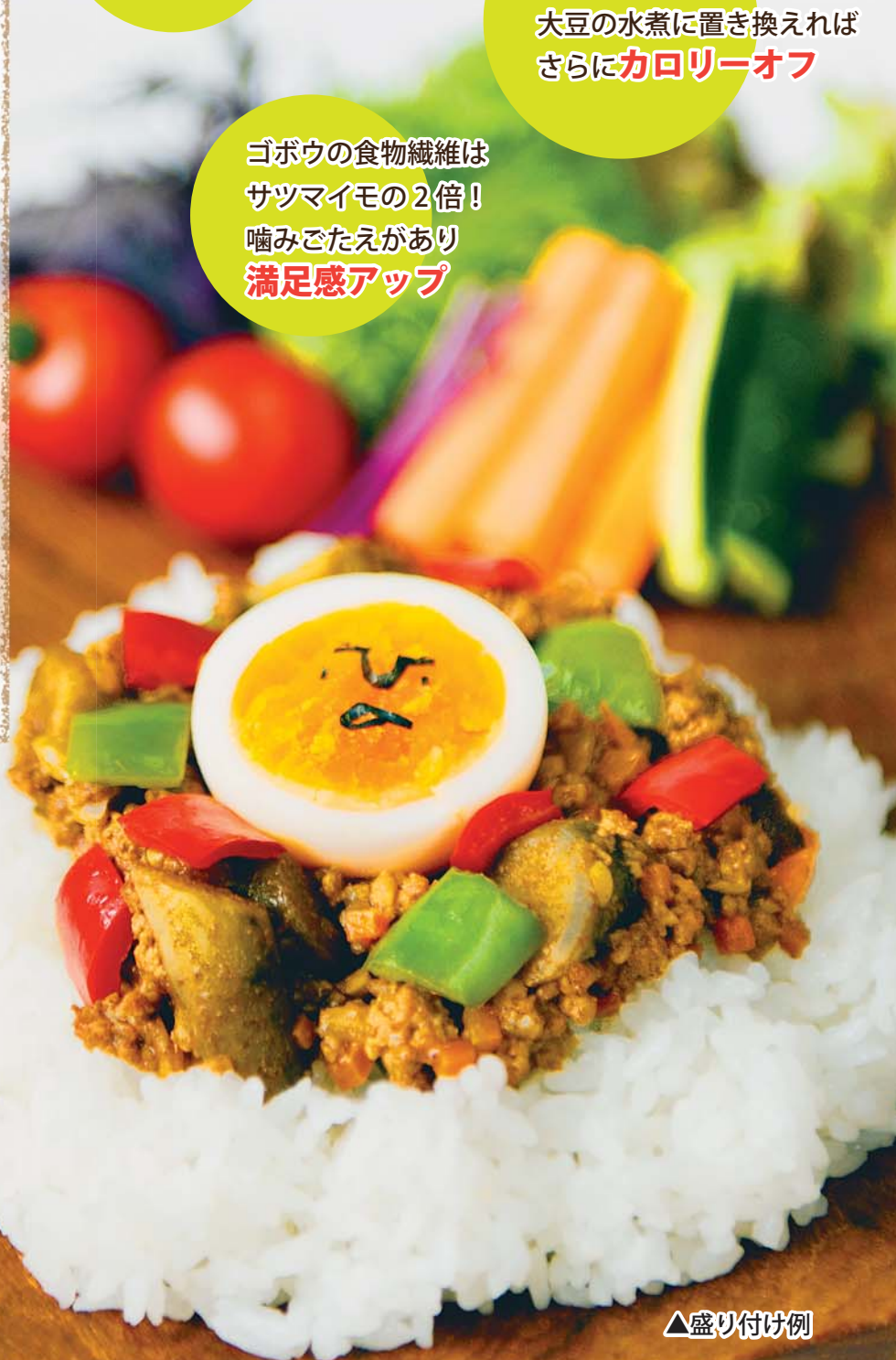
作り方

- ①ニンニクと玉ネギ、ニンジンはそれぞれみじん切りにする。
- ②ゴボウは乱切りにし、臭みをとるため5分ほど茹でておく。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、ニンニクとカレー粉を炒めて香りを出し、玉ネギとニンジンを加えてさらに炒める。
- ④③に肉を加えて色が変わるまで炒め、水1カップを加え、レーズン、ゴボウ、ケチャップとウスターソースを加え15分ほど煮たらでき上がり。
※お好みで炒めたピーマンなどをトッピング

市販のルーを使わずに
カレー粉を使用して
塩分・油分をカット

ひき肉を減らし、
大豆の水煮に置き換えれば
さらに**カロリーオフ**

ゴボウの食物繊維は
サツマイモの2倍！
噛みごたえがあり
満足感アップ



▲盛り付け例



愛称：ペロッタくん