

# 野菜たっぷりキーマカレー

レシピ作成：登米栄養士会保育部会

香辛料とトマトの酸味  
で塩eco！



©宮城県・旭プロダクション



(1人分当たり)

野菜の量

131g

食塩相当量

1.1g

## 材料 (2人分)

・豚ひき肉	120g
・トマト	100g
・玉ねぎ	40g
・じゃがいも	40g
・にんじん	40g
・青菜	20g
(ゆきな又はちぢみほうれん草)	
・とうもろこし	20g
・にんにく	2g
・カレー粉	4g
・コンソメ	4g
・ケチャップ	10g
・油	2g

## 作り方

- ① 野菜を粗めのみじん切りにする。
- ② 豚ひき肉とにんにくを油で炒め、ひき肉の色が変わったら野菜を加えてさらに炒める。
- ③ 全体がしんなりしてきたらカレー粉・コンソメ・ケチャップを加えて炒め煮にする。

おすすめ!  
石巻・登米地域の食材

・トマト (石巻市、登米市)    ・玉ねぎ (登米市)

・じゃがいも (登米市)    ・にんにく (登米市)

・ほうれん草  
ちぢみほうれん草  
(石巻市、登米市、東松島市)

## 【ベジプラス&塩ecoポイント】

トマトの酸味とカレー粉を使うことで少ない塩分でも野菜を沢山食べられるようにしました。



©宮城県・旭プロダクション