

●メタボ対策メニュー

主食 ドライカレー

1人分エネルギー:251kcal 蛋白:12.6g 脂質:8.2g 塩分:1.8g
100gあたりの含有量 総カテキン:100.0mg

お茶を感じず、
知らない間にお茶が
摂取できます。



材料(4人分)

にんにく	1かけ
豚挽肉	200g
玉ねぎ	200g
人参	60g
ピーマン	1個
カレー粉	小2
トマト水煮缶	400g
砂糖	小2
塩	小1
酒	大2
ウスターソース	小2
水	200ml
茶葉	8g
米	2合

A

作り方

- ①にんにく、野菜はみじん切りにする。
- ②中火にかけてフライパンに挽肉を入れて炒め、火が通ったらにんにくを加えて香りがでるまで炒め、カレー粉を加える。
- ③②に①の野菜を加えて、さらに炒める。
- ④Aの調味料、トマトの水煮、水を加えて煮詰める。水分が少なくなってきたら、茶葉を加えてまったりするまで煮詰める。