

Dry Curry Of Soybeans

°Fellow Food Health Care

塩分が気になる方へ！減塩レシピ

大豆のドライカレー

カレー粉と相性の良いココナッツオイルでコクと香りをプラス！

作成時間.....25分
 カロリー.....549kcal
 塩分.....1.8g
 糖質.....16.9g

■ 材料 2人前

水煮大豆.....100g
 豚ミンチ.....80g
 にんじん.....30g
 玉ねぎ.....30g
 しょうが.....1/2片
 にんにく.....1/2片
 ココナッツオイル.....大さじ1
 ♡カレー粉.....小さじ1
 ♡減塩醤油.....小さじ1
 ♡ケチャップ.....大さじ1
 ♡ウスターソース.....大さじ1/2
 パセリ.....少々

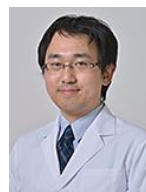
■ 作り方

- 1 にんじん・玉ねぎは小さめの角切りにししょうが・にんにくはみじん切りにする。
- 2 鍋でココナッツオイルを熱ししょうがとにんにくを炒める。香りが立ってきたらにんじんと玉ねぎを炒める。
- 3 玉ねぎが透き通ったら豚ミンチを入れて炒める。豚ミンチに火が通ったら水煮大豆を加えて更に炒める。
- 4 “3”に♡の調味料を加え汁気がなくなるまで炒める。
- 5 器に盛り付けて、パセリを振る。

■ 管理栄養士のワンポイント栄養学

大豆は「畑のお肉」と言われています。それは肉や魚に匹敵するほどの豊富なタンパク質が含まれているからです。しかも大豆のタンパク質は、中性脂肪を下げる、コレステロールを下げる、体脂肪を下げるなど、その機能性について大豆特有の特徴をもっています。

豊橋ハートセンター管理栄養士 小山先生



うまい!!!
 カレーの風味とコク
 があってうまい!
 減塩とは思えない!

豊橋ハートセンター 心臓血管外科
 後藤 芳宏 先生

作成:株式会社フェロー フードヘルスケア事業部

こちらでもレシピを公開しています <http://fellow-heart.co.jp/food/>

■ シェフからのワンポイントアドバイス

ココナッツオイルで各食材をしっかり炒め、余分な水分をとばすことでコクのあるドライカレーが出来ます。

株式会社フェロー 牧野圭祐

Guillet
 2017

Dry Curry Of Soybeans

°Fellow Food Health Care

塩分が気になる方へ！減塩レシピ

大豆のドライカレー

カレー粉と相性の良いココナッツオイルでコクと香りをプラス！

作成時間.....25分
 カロリー.....549kcal
 塩分.....1.8g
 糖質.....16.9g

■ 材料 2人前

水煮大豆.....100g
 豚ミンチ.....80g
 にんじん.....30g
 玉ねぎ.....30g
 しょうが.....1/2片
 にんにく.....1/2片
 ココナッツオイル.....大さじ1
 ♥ カレー粉.....小さじ1
 ♥ 減塩醤油.....小さじ1
 ♥ ケチャップ.....大さじ1
 ♥ ウスターソース.....大さじ1/2
 パセリ.....少々

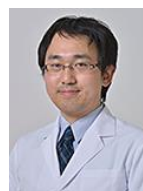
■ 作り方

- 1 にんじん・玉ねぎは小さめの角切りにししょうが・にんにくはみじん切りにする。
- 2 鍋でココナッツオイルを熱ししょうがとにんにくを炒める。香りが立ってきたらにんじんと玉ねぎを炒める。
- 3 玉ねぎが透き通ったら豚ミンチを入れて炒める。豚ミンチに火が通ったら水煮大豆を加えて更に炒める。
- 4 “3”に♥の調味料を加え汁気がなくなるまで炒める。
- 5 器に盛り付けて、パセリを振る。

■ 管理栄養士のワンポイント栄養学

大豆は「畑のお肉」と言われています。それは肉や魚に匹敵するほどの豊富なタンパク質が含まれているからです。しかも大豆のタンパク質は、中性脂肪を下げる、コレステロールを下げる、体脂肪を下げるなど、その機能性について大豆特有の特徴をもっています。

豊橋ハートセンター管理栄養士 小山先生



うまい!!!
 カレーの風味とコク
 があってうまい!
 減塩とは思えない!

豊橋ハートセンター 心臓血管外科
 後藤 芳宏 先生

作成:株式会社フェロー フードヘルスケア事業部

こちらでもレシピを公開しています <http://fellow-heart.co.jp/food/>

■ シェフからのワンポイントアドバイス

ココナッツオイルで各食材をしっかり炒め、余分な水分をとばすことでコクのあるドライカレーが出来ます。

株式会社フェロー 牧野圭祐

Guillet
 2017