

ピーマンと厚揚げのカレー炒め

時短レシピ



野菜等重量
(1人分)

75g

材料(2人分)

- ピーマン・・・4個(150g)
- 厚揚げ・・・1枚(150g)
- サラダ油・・・大さじ1
- ☆カレー粉・・・小さじ1
- ☆マヨネーズ・・・大さじ1
- ☆酒・・・・・・・・・・小さじ1
- ☆ウスターソース・小さじ1
- ☆砂糖・・・・・・・・少々

作り方

- 1 ピーマンの種とヘタを取り、斜め切りする。厚揚げは厚みを半分に切り、2cm幅に切る。
- 2 フライパンにサラダ油を熱し、1の厚揚げを返しながら中火で2分炒める。
- 3 2に1のピーマンを加えて、さらに2分炒める。
- 4 ☆を合わせた調味料を加えて全体を大きく混ぜて、味がなじんだら器に盛り付ける。

調理時間 およそ10分

栄養成分表示(1人分)

エネルギー234kcal たんぱく質8.5g 脂質19.1g 炭水化物5.5g 食塩相当量0.4g

■美味しい減塩テクニック

→ カレー粉を使って香りをきかせることで、調味料の使用を抑えることができます。

野菜を1日350g食べましょう

野菜には、ビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富に含まれているため生活習慣病の予防に効果的です。