



宗像地区でとれる大豆は、品質で日本一を受賞したこともあるほどの自慢の逸品です。この大豆を生かして、栄養たっぷりでみんなに愛されるメニューを、との思いで作ったのが食生活改善推進会オリジナルカレーです。大豆だけでなく、季節の野菜もたっぷりです。



## パワフルカレー



宗像市 健康づくり課

☎ 0940-36-1187  
FAX 0940-37-3046

2010年度版

### パワフルカレー (4人分)

#### 材 料

- ゆで大豆…1.5カップ
- 玉ねぎ…1個
- にんじん…1/2本
- ミンチ…80g
- なす…小1本
- きのこと類…100g
- キャベツ…小1/4個
- トマト…1個
- ピーマン…1/2個
- 黄ピーマン…1/4個
- にんにく…1片
- カレールー…65g
- 油…大さじ1

#### 作り方

- ① 玉ねぎ・にんじん・ピーマン・なす・キャベツは1cmの角切り、にんにくはみじん切りにする
- ② きのこと類は石づきを除き食べやすい大きさに切り、トマトは皮と種を取り、粗く切る
- ③ にんにくを油で炒め香りがしてきたら、ミンチ・玉ねぎ・にんじんを入れ、残りの野菜を加えて、しんなりしたら水2カップを加えて煮込む
- ④ 大豆・カレールーを入れ、さらに煮込み、味を調える



- 野菜は季節のものなら何でもよい
- 10種類以上入れるのがポイント

#### 栄養価計算 (1人分)

- エネルギー/307(kcal)
- たんぱく質/16.0(g)
- 脂質/16.9(g)
- 食塩相当量/1.7(g)