

カレーのトロミは米粉でつけましょう。ヘルシーだから食欲旺盛なお子さんや美容を気にするママにも嬉しいメニューです。



カレーのルーを使わず作るカレーです。ルーを使わないで作ると、油分や塩分を少なめに作れるのでとってもヘルシー！

食育

もっとお米を食卓に！
親子で作るかんたん
ごはんレシピ

カレールーを使わない
ヘルシーカレー

● 材料 / 4人分

- 豚肉 or 牛肉…200g
- ケチャップ ……50g
- 玉ねぎ ……1個
- 塩 ……小さじ1/2
- 人参 ……1/2本
- しょうゆ ……大さじ1
- じゃが芋 ……2個
- コンソメ ……1個
- りんご ……1/2個
- 米粉(上新粉可) 10g
- カレー粉…大さじ2～
- 油 ……適量

● 作り方

- ① 肉、野菜を一口大に切る。
- ② 鍋を熱し油を引き、豚肉、玉葱、人参、じゃが芋の順に炒める。
- ③ カレー粉を入れてよく混ぜ合わせる。
- ④ ひたひたの水、摺りおろしりんご、ケチャップを入れ煮る。
- ⑤ 野菜が柔らかになったら塩、しょうゆ、コンソメを入れ味を調える。
- ⑥ 30gの水で米粉を溶き、鍋に入れてトロミがつくまで混ぜながら煮る。

〈Point〉 米粉はお水でよく溶いてからスープに入れましょう。失敗が防げます。



監修

西本容子 (にしもとようこ)

「ココモンタージュ」

<https://cocomontage.com/>

米粉ともっと仲良くなれる!をモットーに米粉に特化した料理教室を開催。

「できるだけ自然な食を」「田んぼのある癒しの風景を後世に繋ぎたい」そんな思いで米粉の美味しさ楽しさを伝えている。