

コクとうまみの減塩カレー



【材料(4人分)】

豚肉	200g	サラダ油	小さじ2	
(豚肉・牛肉でも可)		水	500cc	
しょうが	20g	トマトジュース	200cc	
にんにく	10g	(食塩無添加)		
A {	赤ワイン(酒)	大さじ2	牛乳	100cc
	黒こしょう	少々	カレールウ	40g
	一味唐辛子	少々	しょうゆ	小さじ1
じゃがいも	中2個			
にんじん	1本			
たまねぎ	大2個			



【栄養価(1人分)】

エネルギー	400kcal
たんぱく質	13.7g
脂質	12.0g
炭水化物	64.0g
食塩相当量	1.4g

一般的なカレー1皿分の食塩相当量(2~3g)が、このレシピでは約半分に!

👉【減塩のポイント】

- ・カレールウの使用量を通常の半分にする(容器に記載してある分量を参考にする)
- ・黒こしょう、一味唐辛子の辛味やしょうが、にんにくの香りを利用する
- ・よく炒めた、あめ色たまねぎのうまみと甘みを利用する
- ・トマトジュースや牛乳のうまみやコクを利用する

【作り方】



①豚肉にAとすりおろしたにんにくとしょうがを入れよく揉みこみ、しばらく置いておく。(黒こしょうは粗挽き黒こしょうがおすすめ)



②じゃがいもとにんじんは一口大に切る。たまねぎは1個は一口大に、1個は繊維に垂直に薄切りにする。



③②の薄切りのたまねぎを電子レンジ(600W5分)で加熱する。フライパンに油を入れ、中火から弱火であめ色になるまでよく炒める。



④③に①の肉を入れ炒める。肉の色が変わってきたら②を入れ炒め、蓋をして蒸し焼きにする。



⑤水を入れ蓋をして15分程煮込む。トマトジュースを加え15分程煮込む。(あくはとる)



⑥火を止め、カレールウを溶かす。牛乳を入れ弱火で10分程煮込む。仕上げにしょうゆを入れる。