第5弾 志摩の栄養いただきます！

なすときのこの焼きカレー



材　料　２人分

牛豚合いびき肉……６０ｇ
玉ねぎ……５０ｇ
にんじん……１５ｇ
なす……４０ｇ
しめじ……３０ｇ
まいたけ……３０ｇ
カットトマト缶……２００ｇ
水……５０ｍｌ
おろししょうが……小さじ１/２
おろしにんにく……小さじ１/４
カレー粉（純カレー）……小さじ２
顆粒コンソメ……小さじ１
ウスターソース……小さじ２
ケチャップ……小さじ２
ピザ用チーズ……３０ｇ
ごはん……２００ｇ

健康ワンポイント

11月14日はワールドダイアベティスデイ（世界糖尿病デー）です。糖尿病予防にはエネルギー、糖質、塩分の摂りすぎに気を付けることが大切です。

市販のカレールウを使ったカレーライスより脂質、糖質、塩分が控えめで、野菜、きのこ類がたくさん摂れるレシピになっています。また、ごはんを雑穀米にすると食物繊維がUPし、血糖値の上昇を緩やかにすることができます。

①玉ねぎ、にんじん、なすはみじん切りにする。しめじ、まいたけは石づきを取ってほぐしておく。

②フライパンに合いびき肉、水大さじ1（分量外）、おろししょうが、おろしにんにくを入れてほぐしながら弱火で炒め、香りが出てきたら玉ねぎ、にんじんを加え、しんなりするまで中火で炒める。

③②にカレー粉（純カレー）を振り入れ、しめじ、まいたけ、カットトマト缶、水を加えて中火にかける。

④煮立ったら顆粒コンソメ、ウスターソース、ケチャップ、なすを加え、ときどきかき混ぜながら弱火で10分程煮込む。

⑤火を止めて冷まし、味をなじませる。

⑥耐熱皿にごはんを入れ、上に⑤をかける。ピザ用チーズをのせてオーブントースターでチーズが溶けて焼き目がつくまで焼く。

調理のポイント

- 炒めたひき肉から出た油脂で野菜を炒めることで、余分な油を使わず、脂質を控えることができます。
- 煮込んだ後に一度冷ますことで、味が染み込みやすくなります。

栄養価（１人分）

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
339kcal	13.8g	10.7g	52.3g	1.8g





志摩市公式YouTubeチャンネル
レシピ動画を配信中

志摩市公式ホームページ
レシピ＆健康情報を掲載中



お問い合わせ　健康推進課
☎44-1100　FAX44-1102