

スマートにソルトを使う減塩プロジェクト

# TRY!スマソる?



特設  
サイトは  
こちら

## 野菜がギュッとつまった ワンプレートキーマカレー

今回は、県民の皆さまからたくさんの応募をいただいた「スマソルレシピコンテスト」において、肉部門で1位を受賞したレシピを紹介し、このレシピを使ったお弁当を県内のスーパーで販売しています!



### 減塩ポイント!

塩分の少ない野菜ジュースや、にんにく・しょうがといった香味野菜を使うことで、塩分を含むカレーフレークの使用量を減らしています。

### 材料 (1人分)

#### 【キーマカレー】

- ・ごはん …… 160g
- ・合いびき肉 …… 40g
- ・玉ねぎ …… 35g
- ・人参 …… 20g
- ・ピーマン …… 15g
- ・しめじ …… 8g
- ・エリンギ …… 8g

- ・にんにく …… 3g
- ・しょうが …… 2g
- ・トマトピューレ …… 4.5g
- ・カレーフレーク …… 10g
- ・野菜ジュース …… 100ml
- ・油 …… 1.3g

#### 【付け合わせ】

- ・卵 …… 半分
- ・ミニトマト …… 1個
- ・グリーンリーフ …… 10g

#### 【人参ラベ】

- ・人参 …… 30g
- ・塩 …… 少々(0.1g)
- ・砂糖 …… 0.7g
- ・酢 …… 2.5g
- ・オリーブオイル …… 3g
- ・アーモンドスライス …… 0.7g

### 栄養価 (1人分)

- エネルギー …… 536kcal
- たんぱく質 …… 17.6g
- 脂質 …… 18.9g
- 炭水化物 …… 81.3g
- 食塩相当量 …… 1.4g

## 作り方

### キーマカレー

- ① 玉ねぎ、にんにく、しょうがはみじん切りにする。人参、ピーマンは1cmの角切りにする。しめじ、エリンギは1cm幅に切る。
- ② フライパンに油を引いて、にんにく、しょうがを炒め、香りが出てきたら玉ねぎ、人参、ピーマン、しめじ、エリンギを中火でじっくり炒める。
- ③ 肉を入れ、肉の色が変わったら、トマトピューレ、野菜ジュースを入れ、約5分煮る。
- ④ 火を止めカレーフレークを入れ、溶かす。
- ⑤ 再び火を入れ、水分が少なくなるまで煮詰める。
- ⑥ お皿にご飯をよそい、カレーをかける。

### 付け合わせ

- ① 卵はゆで卵にして、半分に切る。ミニトマトも半分に切り、グリーンリーフと共に添える。

### 人参ラベ

- ① 人参は千切りにする。
- ② 塩を入れて、しんなりしたら固く絞る。
- ③ 残りの調味料で和えて、プレートに盛り付ける。

☎健康増進課 ☎092-643-3269 FAX092-643-3271

## 福岡県の情報はここから!!



チャンネル  
TOPページ

### テレビ番組

#### 優&舞の知っトク!ふくおか



### YouTubeチャンネル「ふくおかインターネットテレビ」

#### HKT48の福岡撮影中。



## 地震や大雨の情報がわかる!

### 福岡県防災アプリ



### SNSアカウント



### 福岡県だより 点字版・録音版

送付をご希望の人は県民情報広報課までご連絡ください。  
☎092-643-3102 FAX 092-632-5331  
令和6年3月号をもちまして、カセットテープ版の発行を終了します。  
令和6年5月号より、音声CD版を発行します。

福岡県だより  
過去号はこちら

