Vol.4　9月は食生活改善普及運動月間です！　【豆腐のキーマカレー】

国民一人ひとりが食生活改善を図るきっかけとなることをねらいとして毎年、9月1日から9月30日までの1か月を「食生活改善普及運動月間」と定めています。**体に必要な栄養素をバランスよくとる秘訣は、毎日の食事で、主食・主菜・副菜を組み合わせて食べること**です。今回は一品で主食・主菜・副菜がバランスよくとれるレシピを紹介します。

Point　栄養バランスが良く、1品で1食分の野菜をとることができます。

【1人分の栄養量】
- エネルギー　461kcal
- たんぱく質　16.5g
- 脂　　質　12.3g
- 炭水化物　66.0g
- 塩　　分　1.9g

材料（2人分）

木綿豆腐	1/2丁	塩	0.5g
油	小さじ1	こしょう	少々
にんにく	1/2かけ	カレー粉	大さじ1/2
しょうが	1/2かけ	カットトマト水煮	100g
たまねぎ	中1/2個	水	50ml
にんじん	25g	固形コンソメ	1個
豚ひき肉	60g	㋐ ウスターソース	大さじ1/2
ごはん	300g	㋐ さとう	小さじ1/2
枝豆	10さや		

作り方

① 豆腐は重しなどをして、しっかり水切りをする。
② にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじんはみじん切りする。
③ フライパンを火にかけ油を熱し、①の豆腐を細かくくずし、かき混ぜながら炒める。
④ 豆腐がぽろぽろになり、きつね色になったら、ひき肉、にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじんを入れ、さらに炒める。
⑤ 玉ねぎがすきとおったら塩、こしょう、カレー粉を入れて炒め、トマトの水煮と水、固形コンソメを入れて5分ほど煮る。
⑥ 最後に㋐で味をととのえる。
⑦ 枝豆はゆでて、さやから出す。
⑧ 器にご飯とカレーを盛り付け、枝豆をちらす。