

目標
1日食塩6g以下

岸和田栄養科 減塩レシピ

岸和田
栄養科
管理栄養士

かぼちゃのカレーそぼろ煮



栄養量：1人分
エネルギー 133kcal
たんぱく質 7.1g
食塩 0.9g
カリウム 427mg
リン 82mg

材料 1人分

豚ひき肉	30g
かぼちゃ	75g
サラダ油	2g
カレー粉	1g
みりん	小さじ1(6g)
醤油	小さじ1(6g)

1 かぼちゃは種とわたを取り除き一口大に切る

2 鍋にサラダ油をひき、ひき肉とカレー粉を入れ炒める

3 ひき肉がぼろぼろになったら、かぼちゃと水150ml（分量外）とみりん、醤油を入れ炊く

4 落とし蓋をし弱火で15分炊く
かぼちゃがやわらかくなったら完成



いつもの煮物にカレー粉を加えました
スパイシーで美味しいです
ご自宅で簡単にできる減塩料理にお役立てください