

紫外線が気になる方へ

トマト風味のカレー



材料 (5人分)

所要時間 40分
費用目安 800円前後

- ・豚肉 200g
- ・玉ねぎ 中1個 (200g)
- ・にんじん 中1/2本 (100g)
- ・じゃがいも 大1個 (200g)
- ・トマトジュース 600ml
- ・カレールウ 1/2箱 (100g)
- ・油 5g

作り方

- ①具材を食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に油を熱し、①を入れ炒める。
- ③②にジュースを入れて、野菜に火が通るまで約15分ほど煮込む。
- ④③にルウを入れて煮込みとろみがついたら完成♪
ルウが溶けない場合は、水を入れて薄めてください。

ポイント・アドバイス

<レシピのポイント・アドバイス>

今回のレシピでは、紫外線予防対策の栄養素、ビタミンC、β-カロテン、ビタミンE、ビタミンB2、リコピンが摂取量できるレシピになります♪
トマトジュースを使うことで、いつもの料理にコクが出て、ワンランク上のおいしさに！！

(1人分)

エネルギー555kcal 食物繊維 3.7g

たんぱく質 14.7g ビタミンB2 0.15mg

脂質 17.6g ビタミンC 22g

炭水化物 82.1g 亜鉛 2.0mg

食塩相当量 2.4g B-カロテン 1772μg