

大学名	帝京平成大学		作成者	シャキッとstudents	
レシピ名	シャキシャキーマカレー				
栄養成分（1人あたり）	食塩相当量	2.9	g		
	カリウム	1,175.0	mg		
	エネルギー	720	kcal		
	たんぱく質	27.4	g		
	脂 質	20.4	g		
	炭水化物	99.6	g		
	アピールポイント	・ 中野区に多い20～30代の働き盛り世代を中心に、幅広い年齢層が楽しめる一品です。 ・ 4種類の野菜をたっぷり使用し、たんぱく質・炭水化物のバランスも良好、塩分控えめ♪ ・ カリウムは1日に必要な量の3分の1以上を摂取できます。 ・ れんこんのシャキシャキとした食感がアクセントのキーマカレー！ ぜひお試しください。			

（ 大人材 2人料 分 ）	ご飯 鶏ひき肉 さつまいも れんこん ほうれん草(冷凍) ぶなしめじ 玉ねぎ トマト缶(カット) チューブしょうが	360g 200g 80g (1/2本) 80g (1/2節) 50g 40g (1/2株) 100g (1/2個) 80g (1/5缶) 8g(8cm)	チューブにんにく 油 カレー粉 ケチャップ ウスターソース しょうゆ 砂糖 酢 卵	4g(4cm) 8g(小さじ2) 4g(小さじ2) 24g(大さじ1と1/3) 16g(大さじ1弱) 17g(大さじ1弱) 4g(小さじ1強) 6g(小さじ1強) 100g (2個)
作り方（所要時間 60分）	① 玉ねぎの皮をむき、5mm程度の粗みじん切りにする。 ② さつまいも、れんこんを5mmの角切りにする。 ③ さつまいもは600Wで1分半、れんこんは600Wで1分電子レンジで加熱する。 ④ しめじは石づきを切り落として小房に分けて、5mmの角切りにする。 ⑤ フライパンに油、しょうが、にんにくを入れて加熱し、香りを出す。 ⑥ 鶏ひき肉と玉ねぎを加え、肉の色が変わるまで炒める。 ⑦ さつまいも、れんこん、しめじを加えて炒める。 ⑧ ほうれん草(冷凍)、カットトマト、カレー粉、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、砂糖、酢を加えて煮る。 ⑨ 器にごはんを盛り、⑧をのせる。 ⑩ 温泉卵を添えて仕上げる。 <u>温泉卵の作り方（1個）</u> ① 耐熱のマグカップに水100mlと卵1個を割り入れる。 ② 破裂しないよう黄身に1，2か所爪楊枝で穴をあける。 ③ ラップをせず電子レンジで600w、約1分間加熱する。 ④ 水を切って出来上がり。			
ポイント	・さつまいもとれんこんは火が通りにくいため、電子レンジで予め加熱することで、早く火が通ります。 ・ほうれん草以外の野菜はフードカッター（みじん切り器）などを利用することで、簡単に調理ができます。			