



無理なく野菜がとれる！ 大豆ミートのキーマカレー風

大豆ミートはSDGs &
高タンパク・低カロリーで
注目されている食材です☆



材料(2人分)

- ・大豆ミート(そのまま使えるタイプ) 1袋(100g)
↳ <ミンチ肉でも代用可>
- ・キャベツ 1/4玉(240g)
- ・しょうが (チューブ)3cm
- A {
 - ・ウスターソース 小さじ1
 - ・酒 大さじ1
- ・カレールー 1かけ(20g)
- ・サラダ油 大さじ1
- ・塩 ひとつまみ
- ・ご飯 2膳(300g)

1人120gの
野菜がとれるよ！

作り方

1. キャベツは粗みじん切りにする。カレールーは細かく切る。
2. フライパンを温め、サラダ油とキャベツを入れ、塩を加え、しんなりするくらいに炒める。
3. 大豆ミート、しょうがを加え、炒める。
4. A、カレールーを加え、弱火にして味を馴染ませる。
5. ご飯と4を盛り付ける。



カレールー



1人分の栄養価(大豆ミートで計算) エネルギー430kcal たんぱく質11.9g 脂質11.2g 炭水化物65.6g 食塩相当量1.6g