

手作りルウの適塩カレー



適塩前 <1人分>

エネルギー 550 kcal
食塩相当量 2.1 g



適塩後 <1人分>

エネルギー 569 kcal
食塩相当量 1.0 g

マイナス
1.1 g

材料 <2人分>

適塩前

ご飯	300 g
豚ロース肉（薄切り）	80 g
玉ねぎ（1/2個）	100 g
じゃが芋	60 g
にんじん	40 g
油（大さじ1）	12 g
水	300 ml
カレールウ（2かけ）	40 g

(Before)

適塩後

ご飯	300 g
豚ロース肉（薄切り）	80 g
玉ねぎ（1/2個）	100 g
じゃが芋	60 g
にんじん	40 g
油（大さじ2）	24 g
水	300 ml

(After)

にんにく（チューブ）（小さじ1）	5 g
しょうが（チューブ）（小さじ1）	5 g
カレー粉（小さじ2）	4 g
小麦粉（大さじ2）	18 g
ケチャップ（大さじ1）	18 g
ウスターソース（大さじ1）	18 g

1人分
75 g



作り方

- ① 玉ねぎはくし形切りにする。
じゃが芋とにんじんは一口大、豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋で油を熱し、にんにく、しょうが、①を加え炒める。
- ③ カレー粉、小麦粉を加え、粉っぽさがなくなるまで炒める。
- ④ ③に水を少しずつ加えながら混ぜる。
- ⑤ ケチャップ、ウスターソースを加え、野菜が柔らかくなるまで煮込む。（10～15分）
- ⑥ 器にご飯とカレーを盛り付ける。

適塩ポイント
Tekien Point

- 塩分の多い市販のルウを使わないでルウを手作りしました。
- しょうがとにんにくの香りで適塩でもおいしく仕上げました。

