

旬野菜 + たんぱく質で みんな元気!おかず

カレーソースは、カレールウを電子レンジで加熱して作るのだから簡単!
しょうがをきかせることで清涼感もあり、真夏にうれしい味わいです。

牧野 直子さん / 管理栄養士・料理研究家
「家族みんなが楽しめる、健康的で簡単なおいしいレシピを提案する」をモットーに活動中。『たんぱく質しっかりおかず』(池田書店)など、著書多数。



焼肉のカレーソース仕立て

Recipe Card 1人分285kcal 塩分1.7g 調理時間15分



牧野さんのたんぱく質メモ

紫外線が強い夏こそ
たんぱく質をとって
肌を守りましょう!



人の体のほとんどはたんぱく質で
つくられており、肌もたんぱく質が
なければつくられません。

肌は一定の周期で生まれ変わります。
この仕組みをターンオーバーといいます。ターンオーバーの周期は通常は4週間ほどですが、強い紫外線を浴びるなど肌がダメージを受けると、ターンオーバーが乱れます。紫外線が強い夏は、肌の回復のためにたんぱく質を意識的にしっかりとることが必要です。

旬野菜 + たんぱく質の 組み合わせ

旬のなす、ズッキーニ、ミニトマトに牛肉を合わせました。なすは抗酸化作用のあるアントシアニン、ズッキーニはカリウム、ミニトマトはリコピンやカリウムが豊富です。



材料 (2人分)

牛肉(焼肉用)・・・200g
なす・・・1本→縦に厚さ7mmに切る。
ズッキーニ・・・1本→幅7mmの輪切りにする。
ミニトマト・・・6個

カレーソース

ハウス食品 バーモントカレー(中辛)

A ...1かけ→粗く刻む。
水・・・1/2カップ
しょうが(すりおろし)・・・小1かけ分
こめ油・・・大さじ1
塩、粗びき黒こしょう・・・各適量



ショッパーズプライス
こめ油

Close-up

子どもから大人まで
みんなに愛されて
60周年

ハウス食品
バーモントカレー

バーモントカレーは、アメリカのバーモント州に伝わるりんごとハチミツの健康法を応用したカレーです。りんごとハチミツを使ったまろやかなおいしさのカレーなので、1963年の発売以来、小さな子どもから大人まで幅広い層に愛され続けています。これからも元気な笑顔を未来につなげていくために進化を続けます。



甘口



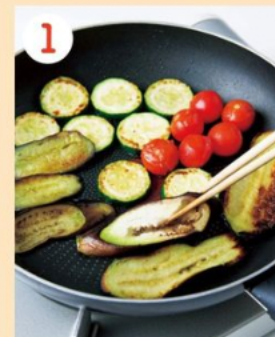
中辛



辛口

※店舗により一部、掲載商品のお取り扱いがない場合がございます。ご了承ください。

作り方



フライパンにこめ油大さじ1/2を中火で熱し、なす、ズッキーニ、ミニトマトを2〜3分焼く(途中で返す)。塩、黒こしょう各少々をふり、取り出す。



同じフライパンにこめ油大さじ1/2を足して牛肉を片面1〜2分ずつ焼き、塩、黒こしょう各少々をふる。



カレーソースを作る。耐熱の容器にAを入れ、ラップをふんわりとかけて電子レンジで1〜2分加熱する。混ぜてルウを溶かす。



3にしょうがを加え、ラップをふんわりとかけて電子レンジで1分加熱して混ぜる。器に1、2を盛り合わせ、ソースをかける。