

ゴーヤと大豆のキーマカレー



栄養価(1人分)

エネルギー 552kcal、たんぱく質 20.2g
脂質 21.0g、炭水化物 69.6g
食物繊維 5.3g、食塩相当量 1.9g

材料(2人分)

ごはん	300g	サラダ油	小さじ1(4g)
合いびき肉	80g	唐辛子	1本(0.4g)
しょうが	1/2片(7g)	◎水	200cc
にんにく	1/2片(7g)	◎味噌	小さじ1/2(3g)
玉ねぎ	1/4個(50g)	◎しょうゆ	小さじ1/2(3g)
にんじん	1/3本(50g)	カレールー	1~2皿分(24g)
ゴーヤ	140g	ガラムマサラ(あれば)	適量
大豆(水煮)	40g	卵黄	2個

作り方

1. しょうがとにんにくはみじん切り、玉ねぎとにんじんは皮をむき粗みじん切り(3mm角)にする。ゴーヤは縦半分に切りワタをスプーンでくり抜いた後、5mm角に切り、塩もみ(分量外)をして5分ほど置く。大豆は粗くきざむ。唐辛子はそのまま洗っておく。
2. ゴーヤの塩をさっと洗い流し、沸騰した湯で3分ほど茹で水に取り、キッチンペーパーで水分をしぼる。
3. フライパンにサラダ油、にんにく、しょうが、唐辛子を入れ弱火で炒め、香りが立ったらひき肉を入れ、8割ほど茶色くなるまで中火で炒める。
4. 野菜をすべて入れ、全体に油が回り、玉ねぎがやや透明になるまで炒める。
5. ◎印の調味料を入れ、5分ほど中火で加熱し水分を飛ばす。
6. 火を止めカレールウを入れて溶かし、弱火でさらに5分ほど加熱する。
(あればガラムマサラを加える)
7. お皿にご飯とカレーを盛り、卵黄をのせる。