

# 彩り野菜としめじのカレーバター炒め

野菜たっぷり+カレー粉で減塩



## 材料（2人分）

れんこん・・・60g 有塩バター・・・20g  
ブロッコリー・・・30g カレー粉・・・小さじ1  
パプリカ（赤）・・・20g 胡椒・・・少々  
パプリカ（黄）・・・20g 酢(酢水用)・・・少々  
ぶなしめじ・・・30g



## 《 作り方 》

- ① れんこんは皮をむき、5mmの半月切りにして酢水に浸けておく。
- ② ブロッコリーは1房を1/2サイズに切る。
- ③ 耐熱皿にれんこんとブロッコリーをのせ、軽くラップをかぶせて、電子レンジ(600W)1分30分で加熱する。
- ④ パプリカは一口大の乱切りにする。
- ⑤ ぶなしめじは石づきを取り、ほぐして1本ずつに分ける。
- ⑥ フライパンでバターを熱し、バターが溶けたらパプリカ、れんこん、ブロッコリー、ぶなしめじの順に入れて炒める。
- ⑦ 野菜がやわらかくなったら、カレー粉と胡椒で味をととのえる。

- ・カレー風味で塩分を控えても、おいしく食べられます。
- ・色鮮やかで、食欲もUPします。



このメニューでとれる  
1人分の野菜の量

80g



## 一人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	食物繊維	食塩相当量
109kcal	1.5g	7.7g	7.1g	318mg	2.5g	0.2g