



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