



副菜

減塩いいね！レシピ



春雨のカレー炒め

材料（2人分）

春雨	10g
キャベツ	2枚
ニンジン	2cm
いんげん	4本
大豆水煮	1/3カップ
カレー粉	小さじ1/2
減塩めんつゆ（3倍濃縮）	大さじ1
油	小さじ1/2

作り方

- ① 春雨は1分ほど茹で、水気を切ってざく切りにする。
キャベツはざく切りに、ニンジンは千切りに、いんげんは3cm幅に切る。
- ② カレー粉とめんつゆを混ぜる。
- ③ フライパンに油を入れ強火で熱し、キャベツとニンジンを炒める。
いんげん、大豆を加え、②の調味料、春雨を加えて炒め合わせる。

ポイント！

カレー粉で味のメリハリをつけ、しょうゆではなく、めんつゆを使って塩分をカット。

調理時間：10分



【1人分】

エネルギー	80kcal
たんぱく質	4.6g
脂質	5.6g
炭水化物	9.2g
食塩相当量	0.5g