



クリエイティブ
栄養士考案！

減塩を考える人の 健康レシピ



彩豊かで食欲そそる♪

バター香るしめじのカレー炒め



《材料》(2人分)

玉ねぎ	60g
人参	20g
しめじ	100g
小松菜	20g
水	10ml
カレー粉	2g
顆粒コンソメ	1g

栄養成分 (1人分)

エネルギー	: 30kcal
たんぱく質	: 2.0g
脂質	: 0.5g
炭水化物	: 7.0g
食物繊維	: 2.8g
食塩相当量	: 0.2g

《作り方》

- ①玉ねぎ、人参を短冊切りにし、しめじは石づきをとり一口大に、小松菜は葉を切る。
- ②フライパンにバターを入れ溶けてきたら玉ねぎ、人参に火が通るまで炒める。
- ③②にしめじ、小松菜を入れ炒める。
- ④水10mlとカレー粉、顆粒コンソメを入れて味付けをしたら完成！



カレー粉のスパイスやハーブの香りなどにより減塩メニューが簡単においしく仕上がります。
どんなメニューとも相性抜群なのでぜひお試しください。