

2024年5月号

【料理名】 トマトといんげん、ひき肉のスパイス炒め



### 【献立】

ガーリックライス

レタスとレモン、カッテージチーズのサラダ

【調理時間】 10分

【カロリー】 334 kcal

【塩分】 1.3g

### 【主材料】（2人分）

トマト……2個

さやいんげん……40g

牛ひき肉……200g

にんにく（みじん切り）……小さじ1

しょうが（みじん切り）……小さじ1

A カレー粉……大さじ $\frac{1}{2}$

A 塩……小さじ $\frac{1}{2}$

A 粗びき黒こしょう……少々

### 【作り方】

1. トマトはへたを除き、3cm角に切る。いんげんはへたを切り落とし、4cm長さに切る。
2. フライパンに油小さじ1、にんにく、しょうがを入れて中火にかけ、香りが立ったらいんげんを加えて炒める。全体がなじんだらひき肉を加え、あまりほぐさないように炒める。
3. 肉の色が変わったらAをふってなじませ、トマトを加えて強火でさっと炒め、塩少々で調味する。
4. 器に盛り、粗びき黒こしょう少々をふる。

### ●レシピの表記について

- \* エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- \* 材料表に示した分量は、1カップ＝200ml、1合＝180ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5mlです。
- \* 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。