

ひじき で作る!!

磯のカレー

（ひじき入りヘルシーカレー）



ともあれは、やわらか嗜好の食事に偏りがちな子供たち。そんな子供に人気のカレーに、長崎県特産のひじきを使ったドライカレーは、しっかり噛んで味わうのにあつあつです。

食材メモ

ひじき

対馬などで採れる肉太のひじきは、カルシウムや食物繊維がとても豊富な食材です。カレーの具にたっぷり使って海の恵みを美味しくいただきます。「噛みごたえ」を生かすための料理のポイントは、ひじきを水に戻し過ぎないように、じゃがいも、にんじんを茹で過ぎないようにすることです。



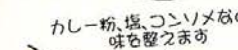
【材料（4人分）】

ごはん	適量
合挽き肉	120g
じゃがいも	200g
人参	80g
乾燥ひじき	15g
たまねぎ	200g
ピーマン	40g
にんにく	10g
生姜	10g
サラダ油	大さじ3
カレー粉	大さじ1½
コンソメスープの素(顆粒)	小さじ2
塩	小さじ½

1人あたりの 栄養価 (ごはんの分は含まない)

エネルギー	245kcal
たんぱく質	8.2g
脂質	15.2g
カルシウム	86mg
食物繊維	4.7g
塩分	1.1g

【作り方】



- ①ごはんは、普通に炊きます。
- ②じゃがいも、人参は3mm厚さのいちよう切りにし、固めにゆでておきます。
- ③ひじきは水につけて戻し、ザクザク包丁を入れておく。
- ④たまねぎ、ピーマン、にんにく、生姜はそれぞれみじん切りにしておきます。
- ⑤熱した鍋にサラダ油を入れ、にんにく、生姜、たまねぎ、肉の順に炒めます。
- ⑥肉の色が変わったら人参、じゃがいも、ひじき、ピーマンを加えて炒め、カレー粉、コンソメスープの素、塩を加え味を整えます。

