



4種のキノコの秋カレー

キノコをふんだんに使ったカレーは、想像以上にコクがあって美味しいんです。

お肉も使わないので、エネルギーは、とても控えめ。

好みの野菜を焼いて載せるだけで、簡単にお洒落なカフェ気分が味わえます。

収穫の秋の美味しい野菜をたくさん楽しめるメニューです。

美味しくたくさん食べ過ぎないように、ご飯の量には充分注意してください。

材料 (4人分)

- しめじ・・・・・・・・・・1袋
- えのき・・・・・・・・・・1袋
- エリンギ・・・・・・・・・・1袋
- まいたけ・・・・・・・・・・1袋
- お好みのカレールー・・・・4皿分
- お好みの野菜・・・・・・・・適量

作り方 (調理時間目安 30分)

- ①きのこの石づきを外し、食べやすい大きさにほぐす。
- ②電子レンジでほぐしたキノコを600Wで3分ほど加熱する。
- ③鍋に油を入れ加熱したキノコを炒める。
- ④水を加え15分ほど煮込む。
- ⑤火を止め、カレールーを溶かす。
- ⑥とろみがつくまで煮込む。
- ⑦トッピング用のお好みの野菜をフライパンで焼く。
- ⑧お皿に盛りつけて完成。



西日本新聞の朝刊に掲載

2016年9月13日 西日本新聞 20面 (生活) で、紹介したレシピです。

ルーのパッケージの裏面のレシピ通りに牛もも 300g で作るより 117kcal 減らすことができます。

1人前あたり
ごはん150gで **388 kcal**



管理栄養士・野菜ソムリエ上級プロ
小園 亜由美

ふたた であつりろ
二田 哲博 クリニック

甲状腺専門医・糖尿病専門医・内科
http://futata-cl.jp

[姪浜] 092-883-1188
[天神] 092-738-1230

*文章、画像等を無断で使用することを固く禁じます。



適材：旬のものは栄養たっぷりて美味しい。
適食：栄養を逃さないようにしっかり頂く。
旬のものを楽しみながら美味しく頂きましょう。

