

炊飯器だけ！野菜たっぷり
カレーリゾットイオンの登録販売者×管理栄養士おすすめ!
レシピの健康ポイント

①野菜が苦手な方も！手軽に食物繊維がとれる

野菜を細かく刻んでカレー味をつけて炊飯しているため、野菜が苦手な方もたくさん摂取することができます。炊飯器だけでできるため、コンロから目を離せる点もおすすめポイントです。

②具在を工夫すればたんぱく質UPにも

野菜やきのこ以外にもひき肉を入れることで、たんぱく質も多くとることができます。ツナ缶やさば缶を入れたりするのもおすすめです。

栄養成分(1食分)

| | | | | | |
|-------|---------|------|-------|------|-------|
| エネルギー | 416kcal | 炭水化物 | 57g | 塩分 | 1.8g |
| たんぱく質 | 23.8g | 糖質 | 52.9g | カリウム | 667mg |
| 脂質 | 11.9g | 食物繊維 | 4.1g | | |

便秘

血圧

血管年齢

体脂肪

食欲不振

材料(3食分)

| | | | |
|-------------|------------|-----------|-------|
| たまねぎ | 1/2個(130g) | 白米 | 1合 |
| にんじん | 1/4本(30g) | 水 | 100ml |
| えのき | 1パック(100g) | お好みのカレールウ | 2皿分 |
| まいたけ | 1パック(100g) | 温泉卵 | 1個 |
| トマト | 1個(130g) | パセリ | 少々 |
| 鶏ひき肉(胸肉を使用) | 200g | 粉チーズ | 少々 |

作り方

1

たまねぎ・にんじん・えのき・まいたけは、みじん切りにする。トマトは一口大に切る。



2

白米1合を洗い、水100ml・カレールウを入れる。



3

炊飯器に鶏ひき肉・①を入れ、全体を軽く混ぜ、普通の炊飯モードで炊く。



4

炊けたらルウが全体になじむようにしっかり混ぜる。器に盛り、お好みで温泉卵・パセリ・粉チーズをかけたら完成!



※アレルギーや持病がある方は、かかりつけ医の指導を優先してください。※栄養価計算は、日本食品標準成分表2020年版(八訂)より算出しております。記載のない食品は概算値で計算しております。※調理の際は、怪我や火傷等に十分に注意してください。※健康ポイントの文章は、厚生労働省eヘルスネットより引用しております。



野菜不足を手軽に補いたい方におすすめ



スピルリナ葉酸鉄プラス

Check

- 野菜不足や野菜嫌いの方
- 忙しくて外食や欠食が多い方
- 美容と健康のサポートに

そんな方に
おすすめ

50種以上の健康・
栄養成分が摂れる
スピルリナ葉酸鉄プラス。
サプリメント選びにお困りの方にも。

おすすめ
ポイント葉酸強化、
鉄強化コラーゲンや乳酸菌で、
キレイもサポート消化吸収率95%
※スピルリナ動物試験にもとづく詳しくは薬剤師又は
登録販売者に
ご相談下さい