

# トマトのキーマカレー



【材料】 1人分

トマト	1個
鶏胸ひき肉	50g
A { 酒・みりん	各小さじ2
カレー粉	小さじ1/2
ご飯	茶碗1杯分

## ひとこと

トマトの成分のリコピンには、抗酸化作用があり、動脈硬化やがんの予防にも役立つとされています。

トマトの酸味とカレーのスパイシーさがよく合います。

## 【作り方】

- ① トマトは洗ってヘタをくり抜き、粗く刻む。
- ② 鍋に、鶏胸ひき肉・①・Aを入れ、火にかけて菜箸でかき混ぜながら、汁気なくなるまで煮込む。
- ③ ご飯を器に盛って②をのせる。

(1人分)

エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
385	13.5	16	2.2	0.1



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士

