

キーマカレーで、きまり！？



調理時間目安：20分

お口の機能が衰えてくると、ひき肉のみの料理は口の中でまとまりにくく、飲み込みにくいことがあります。そんなときには、カレーやシチューなどとろみのある料理にする飲み込みやすくなります！ また、具を大きめにすることで、お口周りを鍛える事にもつながります！

《材 料》（4人前）

- ・牛豚合いびき肉 … 200g
 - ・玉ねぎ … 1個
 - ・にんじん … 1/2本
 - ・おろしにんにく … 大さじ1
 - ・おろし生姜 … 大さじ1
 - ・ナス … 1本
 - ・ピーマン … 2個
 - ・しめじ … 1袋
- (調味料)
- ・オリーブオイル … 大さじ1
 - ・カレーパウダー … 大さじ1
 - ・カレールー … 80g
 - ・牛乳 … 50cc
 - ・トマト缶 … 1缶
 - ・水 … 50cc
 - ・オイスターソース … 大さじ1
 - ・ウスターーソース … 大さじ1

《作り方》

- ① 玉ねぎは粗みじん切りにする。人参は皮をむき5mmくらいの角切りにする。ナスは5~10mmくらいの大きさの角切りに、しめじは石づきを取ってほぐし、1cmくらいの長さにそろえる。ピーマンは種を取って1cmくらいの大きさに切る。
- ② 深めのフライパンを中火にかけ、オリーブオイルをひいて、合いびき肉を入れて炒める。
- ③ ひき肉の色が変わってきたら①の玉ねぎとにんじん、おろし生姜・にんにく、カレーパウダーを加え、炒めながらよく混ぜ合わせる。
- ④ 全体的に火が入ってきたら、しめじ、ナスを入れてさらに炒める。
- ⑤ 耐熱容器にカレールーと牛乳を入れて電子レンジの600wで1分くらい加熱し、ルウを溶かす。
- ⑥ ②にトマト缶と水（野菜から出る水分量によって、で調節してください）⑤を加えて5分ほど煮る。
- ⑦ 最後に、オイスターソース・ウスターーソース、①のピーマンを加え、弱火で5分くらいかき混ぜながら煮たら、完成。

《1人分の栄養価》

料理名	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
キーマカレーできまり！？	346	14.5	21.8	30.3	3.3
65歳以上男性 食目安	800	20.0	22.0	110.0	2.5
65歳以上女性 食目安	615	16.7	17.1	84.7	2.2