

# 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トロみのある料理にすると飲み込みやすくなります！ また、具を大きめに切ること、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 … 200 g
- ・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 … 80 g
- ・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、ルーを溶かす。
- 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1食目安	800	20.0	22.0	110.0	2.5
65歳以上女性1食目安	615	16.7	17.1	84.7	2.2