

やはラチ！「今日の料理レシピ」

令和8年4月20日放送分
矢巾町食生活改善推進協議会

☆大豆入りキーマカレーの春巻き



エネルギー：123kcal 食塩相当量：0.9g

☆レシピ

《材料》 4人分

| | |
|-------------|-------------|
| 豚ひき肉 | 40g |
| 大豆水煮 | 20g |
| 人参 | 20g |
| 玉ねぎ | 20g |
| 椎茸 | 1/2枚 |
| じゃがいも | 40g |
| とろけるスライスチーズ | 1枚 |
| 餃子の皮（大判） | 12枚 |
| A | カレー粉 大さじ1/2 |
| | 塩 小さじ1/2 |
| | 粗挽き黒こしょう 少々 |
| オリーブ油 | 適量 |
| （付け合わせ） | |
| レタス | 適量 |
| パセリ | 適量 |
| ミニトマト | 適量 |

作り方

- ① 大豆、人参、玉ねぎ、椎茸は粗みじん切りにする。
- ② じゃがいもは茹でて潰しておく。
- ③ スライスチーズは1枚を12等分に切る。
- ④ フライパンにオリーブ油を熱し、豚ひき肉と①を入れて炒める。玉ねぎの色が透き通って肉の色が変わってきたら、Aを入れて味付けする。
- ⑤ ボウルに②と④を入れ、混ぜ合わせる。
- ⑥ 餃子の皮全体にハケなどでオリーブ油を塗り、中央に⑤、チーズの順にのせ、端を内側に折りたたんで巻く。
- ⑦ フライパンにオリーブ油を熱し、⑥を入れて上下を返しながらかき色がつくまで揚げ焼きにする。

4月は、朝晩の寒暖差が大きく、体調を崩しやすい時期となります。温度調整のしやすい服装を心がけ、体調管理に努めましょう。

このレシピに使用しているカレー粉には、胃の働きを活発にさせる作用があります。食欲の低下や胃に疲れを感じている方にもおすすめです。そして、カレー粉は、香りが良いので、塩を少なくしても美味しく感じる効果もあります。ぜひ普段の料理に取り入れてみてください。