



家族の健康ごはん

健康な体をつくる食事づくりのカギは、栄養バランス&減塩。
食材に含まれる栄養素の知識や上手な減塩のコツを身に付けつつ、
おいしく食べて健康になりましょう。

●料理制作・監修
岩崎啓子(管理栄養士)

撮影：原ヒデトシ
スタイリング：宮澤由香

カレースパイスがポイント

トマト入りカレー麻婆豆腐



1人分

エネルギー
228kcal

塩分 **1.3g**

材料(2人分)



トマト……………1個
木綿豆腐…………200g
長ねぎ……………1/4本
にんにく…………1/4かけ
しょうが…………1/2かけ
豚ひき肉…………50g
サラダ油…………小さじ2
豆板醤……………小さじ1/3
カレー粉…………小さじ1

A みそ……………小さじ1
しょうゆ…………小さじ1と1/2
水……………1/2カップ
片栗粉……………小さじ1と1/2
水……………小さじ3
ごま油……………小さじ1
みょうが(輪切り)……………適量

作り方



- ① トマトはくし切り、豆腐はさいの目切り、長ねぎ、にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、ひき肉を炒め、にんにく、しょうが、豆板醤を加えてさらに炒める。カレー粉、豆腐、混ぜ合わせたAを加えて沸騰したら、長ねぎ、トマトを入れて1分ほど煮る。
- ③ 片栗粉を水で溶いて②に回し入れ、ひと煮立ちしたらごま油を回し入れる。器に盛り、みょうがを散らす。

栄養学メモ



トマト

ビタミンやミネラルが豊富。赤い色素成分のリコピンには強力な抗酸化作用があり、老化や生活習慣病の予防効果が期待できます。酸味のもとクエン酸で、疲労回復効果も。

減塩ワザ



カレー粉

カレー粉などの香辛料は、スパイシーな味わいが特徴です。そのため、食塩量を少なくしても、料理全体をパンチのある味に仕上げるすることができます。

Profile 岩崎啓子 いわさきけいこ

管理栄養士・料理研究家。栄養学に基づいたバランスのよい料理、手軽でおいしい、実践的な家庭料理に定評がある。雑誌、書籍、メニュー開発など幅広く活躍中。著書は『ゆる「糖質&塩分」オフ!おつまみおかず』『作りおきでカンタン!おいしい!やせごはん』(ともに、日本文芸社)など多数。

記事提供：
株式会社 社会保険出版