

豆と野菜のヘルシーカレー

●材料～2人分～

- 玉ねぎ 1/2個
- にんじん 1/2本
- 大根の葉 40g
- トマト 1/2個
- オリーブオイル 小さじ1/2
- しょうが(チューブ) 3cm
- 鶏ひき肉 60g
- 水 250cc
- ひよこ豆 80g
- カレールー 1かけ(25g)
- 大根の葉(飾り用) 適量
- 米(マンナンヒカリ入り) 2膳分(300g)



マンナンヒカリ…お米と一緒に炊くことで、カロリーカット、さらに食物繊維も摂れる！
 <作り方> 1合のお米に対し、マンナンヒカリ75gを加え、2合目まで水を入れて炊飯する→2合分の炊きあがり！

●作り方

1. **玉ねぎ**、**にんじん**は荒いみじん切りにする。**大根の葉**は約0.5cm幅に切る。**トマト**は約1cm角に切る。
2. 鍋に**オリーブオイル**を熱し、**しょうが**を入れ、**玉ねぎ**をしんなりするまで炒める。
3. さらに**鶏ひき肉**を炒め、**水**を加える。
4. **にんじん**と**大根の葉**を入れ、約5分蓋をして火を通す。
5. **トマト**と**ひよこ豆**を入れて約20分煮込み、**カレールー**を入れてさらに5分ほど煮込む。
6. 皿にご飯と5を盛り付け、刻んだ**大根の葉**を飾り付けて完成。

～1人分の栄養成分～

エネルギー	410 kcal
たんぱく質	14.5g
脂質	9.5g
炭水化物	63.4g
塩分	1.5g

●糖尿病対策レシピのポイント

ひよこ豆に含まれる**食物繊維**や**レシチン**は余分なコレステロールを排泄してくれるため、**糖尿病**や**動脈硬化**の予防に効果的です。またひよこ豆は**低GI食**(GI値：血糖値の上がり方を示した数値)であり、**血糖値の上昇を緩やかに**します。
 また、今回は**マンナンヒカリ**を用いています。普通のご飯1膳分(150g)では250kcal、食物繊維0.5gなのに対し、**マンナンヒカリを加えたご飯1膳分(150g)は170kcal、食物繊維5g**です！混ぜて炊くだけなのでとてもお手軽で、糖尿病以外の方にもオススメです♪