

もっと

からだにイイコト!

マルエツ
健活フェスタ



管理栄養士 監修

<骨健康>



チーズと厚揚げの和風スープカレー

【材料（2人分）】

- 豚バラ肉 80g
- 厚揚げ 150g
- たまねぎ 100g(1/2個)
- 大根 80g
- にんじん 60g(1/3本)
- 水菜 20g
- 【日清オイリオ】ヘルシーリセット 大さじ1
- A)【キッコーマン】濃いだし本つゆ 大さじ1
- A)【ハウス食品】バーモントカレー中辛20g
- おろしにんにく 小さじ1
- 水 400ml
- ピザ用チーズ 30g

おすすめ商品



【作り方】

- ① 厚揚げは3cmの角切り、たまねぎ、にんじん、大根、豚バラは食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋にサラダ油、おろしにんにく、①を加えて軽く炒める。
- ③ 水を加え、蓋をして中火で10分煮る。
- ④ A)を加え、弱火で3分煮る。
- ⑤ ④の具を器に盛りつけ、水菜を添える。
- ⑥ ④のスープにチーズを入れ再び温める。
- ⑦ ⑤の器に⑥を注ぐ。

★ポイント

厚揚げ・水菜・チーズはカルシウムが豊富な食材！めんつゆを入れることで和風にもマッチ！

【栄養価計算（1人分）】

エネルギー	458kcal
たんぱく質	19.4g
食塩相当量	2.4g

