

4月号

綾循レシピ

うま味を効かせた
減塩ごはん

塩分量

～1.8-2.3 g～

和風キーマカレー

味の決め手は鰹節とすりゴマです。

味付けはシンプルながら白だしのみへめんつゆでも代用できます)

入れる食材の風味や独特な味わいが重なることで奥深い和風なカレーができあがりです

また一緒に入れる野菜や具材は和食で使うような食材ならなんでも合います。
例： 蒟蒻・蓮根・卵・さつま揚げ・白滝など

いろいろなと挑戦してオリジナルカレーを作ってみましょう

A Y A S E ◆ H E A R T ◆ C L I N I C

3-6-9, Yanaka, Adachi-ku, Tokyo 120-0006 Japan Tel.03-3605-2821 Fax.03-3605-2116

