

いきいき川越大作戦 減塩野菜レシピ

カレーの風味と牛乳のコクが
減塩のポイント！



かぶのカレーミルク煮

(1人分 エネルギー64kcal 塩分0.5g)

《材料》 2人分

かぶ	小2個
玉ねぎ	1/4個
しめじ	1/3株
油	小さじ1/4
牛乳	75cc
A [小麦粉	小さじ1
カレー粉	小さじ1/2
塩	小さじ1/6



《作り方》

- ①かぶは食べやすい大きさのくし型切り、玉ねぎは薄切り、しめじは石づきをとってほぐしておく。
- ②小鍋に油を熱し、①をよく炒める。一度火を止め、Aを入れて粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ③②に牛乳を入れて弱火で煮る。とろみがついたら、塩で味をととのえる。

(川越市健康づくり支援課 管理栄養士 考案)