



ドライカレー

<材料・・・おとな4人分>

サラダ油・・・・・・・・大さじ1と1/2
豚ひき肉・・・・・・・・240g
玉ねぎ・・・・・・・・260g（大1個）
にんじん・・・・・・・・35g（中1/3本）
ピーマン・・・・・・・・35g（小1個）
A トマトジュース・・・・・・・・1カップ
スープの素（顆粒）・・小さじ2と1/2
カレー粉・・・・・・・・小さじ1
ケチャップ・・・・・・・・小さじ4
レーズン・・・・・・・・10g
塩・・・・・・・・ひとつまみ
ご飯・・・・・・・・660g

<作り方>

- ① 玉ねぎ・にんじん・ピーマンはみじん切りにする。
- ② サラダ油を熱し、豚ひき肉を炒め火が通ったら①を入れよく炒める。
- ③ Aとレーズンを入れ、水分がなくなるまでコトコト煮て、塩を加える。

ごぼうをみじん切りにして入れてもおいしいですよ！
食感を楽しみながら食物繊維がたくさんとれます。

—おとな1人分の栄養価—

エネルギー	641 kcal
たんぱく質	19 g
脂質	16.1 g
塩分	1.2 g

