

ドライカレー



エネルギー	533kcal
タンパク質	6.1g
脂質	17.2g
炭水化物	86.1g
ナトリウム	308.7mg
リン	73.3mg
カルシウム	28.4mg
カリウム	304mg
食塩相当量	0.7g

材料1人分

グンブンライス	90g
バター	3g
カレー粉	0.5g
玉ねぎ	5g
ケチャップ	5g
こしょう	少々
コンソメスープ	0.5g
水	180cc
ひき肉	30g
人参	20g
ピーマン	15g
にんにく	0.2g
<u>T・T小麦粉</u>	2g
カレー粉	0.3g
こしょう	少々
水	15cc

作り方

- ① ピラフ用の玉ねぎはみじん切りにし、グンブンライスは洗ってザルに上げる。
- ② バターを溶かし、①を炒めカレー粉、ケチャップ、胡椒、コンソメスープ、水を加え、混ぜ合わせてから炊く。
- ③ 野菜はみじん切りにし、バターを溶かし、にんにくを炒め、カレー粉を加えて炒める。挽き肉、玉ねぎ、人参を加えて炒め、T・T小麦粉を最後に入れ、全体に絡ませる。
- ④ ③に水をひたひたに加えて煮込み、こしょう、ケチャップを加えて5分ほど煮込み、仕上げにピーマンを入れる。
- ⑤ ②を器に盛り④を上に乗せる。