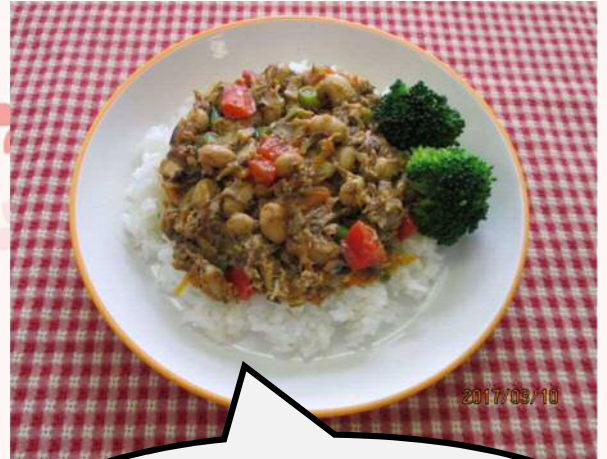


ひき肉と大豆のドライカレー

材料 <4人分>

豚赤身ひき肉 150g
大豆水煮缶 60g
玉ねぎ 150g
ミックスベジタブル . . . 100g
まいたけ 50g
油 小さじ1 (4g)
a { カレールー 20g
カレー粉 小さじ1/2 (1g)
中濃ソース 大さじ1 (15g)
トマトケチャップ 大さじ1 (15g)
水 大さじ4 (60g)
温かいご飯 適量



短時間で出来る簡単カレー♪

作り方

- ① 玉ねぎはみじん切りにし、まいたけは手でさく。カレールーは溶けやすいように粗く刻んでおく。
- ② フライパンに油を熱し、ひき肉を炒め、色が変わったら、玉ねぎ、まいたけ、ミックスベジタブルを加え、さらに炒める。
- ③ ②に大豆缶を加え、火が通ったら弱火にし、aを加え、味をなじませる。
- ④ 器にご飯を盛り、出来上がったカレーをかける。

< 1人分 >

エネルギー 524kcal	たんぱく質 18.0g	脂質 12.9g
コレステロール 37mg	食物繊維 3.0g	塩分 1.0g
カルシウム 40mg	鉄 1.5mg	