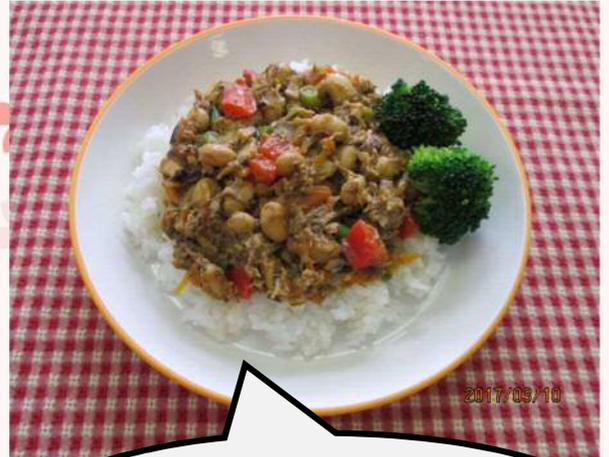


ひき肉と大豆のドライカレー

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		