

根菜のキーマカレー



<1 人分の栄養価>

- ・エネルギー:466kcal
- ・たんぱく質:16.3g
- ・脂質:13.0g
- ・炭水化物:65.6g
- ・食塩相当量:1.1g

野菜量
150g

食品名	分量(4 人分)	下準備	作り方
米	1.5 合		① 米を洗い、押し麦を混ぜて分量の水を加えて炊く。 ② フライパンに A を入れて、弱火で香りが出るまで炒める。 ③ Bを加えて中火で炒め、しんなりしてきたら、合いびき肉も加え、色が変わるまで炒める。Cを加えて煮込み、水気を飛ばす。 ④ フライパンに油を入れ、目玉焼きを作る。 ⑤ 平皿にご飯を平らに盛り、その上に③をのせ、目玉焼きをのせる。 (※)…ひとつまみとは、親指・人差し指・中指の 3 本でつまむくらいです。はかりを用いる場合は、0.5g
押し麦	40g		
水	480ml		
合いびき肉	160g		
A しょうが	10g	みじん切り	
にんにく	10g	みじん切り	
油	小さじ 1/4		
B トマト	1 個(280g)	くし形切り	
玉ねぎ	1 玉(200g)	さいの目切り	
れんこん	1/2 節(60g)	さいの目切り	
ごぼう	60g	さいの目切り	
C 塩	ひとつまみ(※)		
こしょう	少々		
カレー粉	大さじ 2		
ケチャップ	大さじ 1 と 1/3		
ウスターソース	大さじ 1 と 1/3		
酒	小さじ 1		
卵	4 個		
油	小さじ 1/4		

☆ポイント☆

噛み応えのある根菜をたっぷり使うことで、満足感のある一品になっています。普段のカレーとは一味違う、食感と風味を楽しんでみてください！

