

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。
押し麦	40g		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。
水	480ml		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、色が変わったまで炒める。Cを加えて煮込み、水気を飛ばす。
合いびき肉	160g		④ フライパンに油を入れ、目玉焼きを作る。
A 〔しょうが にんにく 油〕	10g 10g 小さじ1/4	みじん切り みじん切り	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。
B 〔トマト 玉ねぎ れんこん ごぼう〕	1個(280g) 1玉(200g) 1/2節(60g) 60g	くし形切り さいの目切り さいの目切り さいの目切り	(*)…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
C 〔塩 こしょう カレー粉 ケチャップ ウスターーソース 酒〕	ひとつまみ(*) 少々 大さじ2 大さじ1と1/3 大さじ1と1/3 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と使うことで、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！

