シーフードカレー

食材名	使用量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
ルネリッソ240繊維入り	1袋180g	240	0.0	5	21	0.0
玉ねぎ	20	7	0.2	30	7	0.0
バナメイエビ	15	14	2.9	41	33	0.0
こういか	10	7	1.5	22	17	0.1
赤ピーマン	10	3	0.1	21	2	0.0
黄ピーマン	10	3	0.1	21	2	0.0
マッシュルーム（水煮）	10	1	0.3	9	6	0.1
ジンゾウ先生のカレールウ	25	123	0.6	58	19	0.4
サラダ油	8	74	0	0	0	0
合計		471	5.8	205	106	0.6

【　作り方　】

① 野菜は細切りにする

② フライパンにサラダ油を入れて野菜を炒める

③ 軽く火が通ったら、エビ、いか、マッシュルームを入れて炒める

④ 水150gを加えてひとにたちさせたら一旦火を止めてカレールウをいれよく混ぜる

⑤ 再び火をつけてとろみがつくまでかき混ぜる（5分くらい）

《ワンポイントアドバイス》

◆カレードリアにする時は、エビを15gに減らし、チーズ5gを追加します。

◆動物性たんぱく質比が75%以上あります。

◆野菜を細切りにする事で調理時間を短縮できます。

（同じレシピを普通のごはんと市販のカレールウでつくると　たんぱく質11.3□□カリウム274mg□リン155mgになります）

「オトクッキング倶楽部レシピ20240109」