

彩りドライカレー

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)
ジッヅウ 先生の北条米	100	372	0.3	5	16	0.03
豚ひき肉	25	59	4.4	73	30	0
玉ねぎ	10	4	0.1	15	3	0
人参	10	4	0.1	27	3	0
パプリカ(赤)	10	3	0.1	21	2	0
パプリカ(黄)	10	3	0.1	20	2	0
マッシュルーム(水煮)	10	1	0.3	9	6	0.1
サラダ油	5	46	0	Tr	Tr	0.0
ジッヅウ 先生のカレールー	8	39	0.19	19	6	0.13
中濃ソース	1	1	0.01	2	Tr	0.06
合計		532	5.6	191	68	0.32

【 作り方 】

北条米は基本の炊き方で炊く

玉ねぎ、人参をみじん切り、パプリカを千切りにする

フライパンに油をひき、温まったらひき肉、玉ねぎ、人参を炒める

ひき肉と玉ねぎの色が変わったら、水(50~100cc)、パプリカ、マッシュルームを入れて煮込む

パプリカが柔らかくなったらカレールーと中濃ソースを入れてよく混ぜたら出来上がり

水は様子を見ながら加減してください



「OTOクッキング倶楽部 20240112」

