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)
ｼﾞﾝｿﾞｳ　先生の でんぷん米0.1	80	288	0.08	5	14	0
でんぷん米用もち粉	5	19	0	0	0	0
カレー粉	0.5	2	0.1	9	2	Tr
牛肩ロース	20	82	2.8	24	42	0
にんじん	20	7	0.1	54	5	0
たまねぎ	20	7	0.2	30	7	0
青ピーマン	20	4	0.2	38	4	0
なす	20	4	0.2	44	6	0
じゃがいも	20	15	0.3	82	8	0
にんにく	2	3	0.1	11	3	0
サラダ油	5	46	0	0	0	0
ｼﾞﾝｿﾞｳ　先生のカレースープの素	20	104	0.5	48	16	0.4
粉チーズ	1	5	0.4	1	9	Tr
合計		586	4.98	346	116	0.4

【　作り方　】

① でんぷん米、でんぷん米用もち粉、水180□□□カレー粉を加えて炊飯する。
② 野菜はみじん切りにする。
③ サラダ油でにんにくを炒め、香りが出たらひき肉を炒める。
④ 野菜を加えて火が通ったらカレースープの素を振り入れて混ぜ合わせる。
⑤ 炊きあがった米の上にドライカレーをのせ、粉チーズをふりかける。



《ワンポイントアドバイス》
◆でんぷん米にカレー粉を加えて炊くと香りもよく、カレールーともなじみます。

「OTOクッキング倶楽部20160304」

有限会社オトコーポレーション
☎ 0465-46-1210
〒250-0874 神奈川県小田原市鴨宮223-16