

豆ごはんのキーマカレー

「おいしいでんぷんご飯」リニューアルに伴い、レシピを修正いたしました。

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)
おいしい でんぷんご飯(1パック)	172	240	0	5	21	0
グリーンピース(冷凍)	3	3	0.2	10	4	0
カレースープの素	20	104	0.5	48	16	0.4
玉ねぎ	20	7	0.2	30	7	0
鶏もも ひき肉	20	40	3.2	54	32	Tr
トマト缶詰	20	4	0.18	48	5	0
りんご	20	11	Tr	22	2	0
にんにく	2	3	0.1	11	3	0
しょうが	2	1	0.02	5	1	0
オリーブ油	7	64	0	0	0	0
カレー粉	1	4	0.1	17	4	Tr
水	40	-	-	-	-	-
合計		481	4.5	250	95	0.4

【 作り方 】

オリーブ油でみじん切りにしたしょうがとニンニクを炒める。

ひき肉、みじん切りの玉ねぎを加えてさらに炒める。

一度火を止めてトマト、すりおろしたりんご、カレースープの素、水、カレー粉を加える。

再び火をつけて混ぜ合わせながらとろみがつくまでかき混ぜる。

ご飯のフィルムを少しはがして、そこからグリーンピースを加えて電子レンジで加熱する(500Wで約2分)

すぐにフィルムをはがしてしゃもじでかき混ぜ、皿によそる。

のルーをかけて出来上がり。



《ワンポイントアドバイス》

すぐに火が通るので、時間のないときにもおすすめです。

お好みで福神漬を添えてもよいです。（栄養成分は、商品の表示をみてください）

「でんぷんご飯」は、食べる直前に温めましょう。

「プラス元気 小田原調理教室レシピ20161014」

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