

献立名

ドライカレー



材料 4人分

牛肉（ひき肉）	40g	
豚肉（ひき肉）	120g	
赤ワイン	小さじ1	
にんにく	少々	★
しょうが	4g	
たまねぎ	1個半	
にんじん	1/2本	★
ピーマン	1個	
油	小さじ1	
塩	小さじ1/2	
ガラムマサラ	小さじ1/2	
こしょう	少々	
トマト缶(ﾀｲﾌﾟｶｯﾄ)	40g	★
チリパウダー	少々	
ターメリック	小さじ1/2	
中濃ソース	大さじ1	
コンソメ	小さじ1/2	
チーズ(ピザ用)	8g	
しょうゆ	少々	
カレー粉	少々	
グリーンピース	20g	

○献立例○ ナン 牛乳
ドライカレー
ポテトサラダ すいか

※レシピは家庭用にアレンジしています。

作り方

- ① 牛肉、豚肉に赤ワインを振りかけておく。
- ② ★の野菜は全てみじん切りにする。グリーンピースは茹でておく。
- ③ 鍋に油をひき、にんにく、しょうがを炒める。
- ④ たまねぎ、にんじん、塩（分量の半分）を加えてよく炒める。
- ⑤ ①の肉とガラムマサラ、こしょうを加えて炒め、肉に火がとおったら、ピーマンを入れて炒める。
- ⑥ ☆と残りの塩、水50mlを加えてよく煮込む。
- ⑦ チーズを加え、味をみてしょうゆ、カレー粉で塩分と辛さを調節する。
- ⑧ 最後にグリーンピースを加える。

(子ども一人分)

エネルギー:164kcal たんぱく質:9.5g 脂質:7.7g 塩分:1.1g