



献立名



インド仕立てのドライカレー



材料 5人分

- たまねぎ 2個
- サラダ油 小さじ1
- 豚肉(ひき肉) 180g
- 赤ワイン 小さじ2
- こしょう 少々
- にんにく 少々
- しょうが 1/2片
- にんじん 1/3本
- なす 2/3本
- いんげん 5本
- レンズ豆(ゆで) 20g
- 塩 小さじ1
- ガラムマサラ 小さじ1と1/2 ★
- チリパウダー 小さじ1/2
- ターメリック 小さじ1
- 中濃ソース 大さじ1
- トマト缶 50g
- ミックスチーズ 15g

※レシピは家庭用にアレンジしています。

作り方

- ① たまねぎは粗みじんにする。
- ② にんにく、しょうが、にんじんをみじん切りにする。
- ③ 肉に赤ワインとこしょうをふりかけておく。
- ④ なすは乱切りにし、耐熱容器で少量の水をふりかけ1分程レンジで加熱する。
- ⑤ いんげんは1cm幅に切り、軽く茹でておく。
- ⑥ 鍋に油をひき、①を弱火でじっくり炒める。
- ⑦ ⑥に②を加えて中火で炒める。
- ⑧ ③を入れ炒め、色が変わったら④、レンズ豆、★を加えて更に炒める。
- ⑨ トマト缶を加え、チーズ、塩(分量外)で味をととのえる。
- ⑩ ⑤を加える。

(子ども一人分) ご飯の栄養価は含みません。

エネルギー:146kcal たんぱく質:8.9g 脂質:6.7g 塩分:1.3g