



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