

フライパンで簡単！ ドライカレー



栄養価(1人分)


エネルギー	588 kcal
水分	320 g
たんぱく質	19.3 g
カリウム	482 mg
リン	223 mg
食塩	1.8 g

材料(2人分)

豚ひき肉	100 g	(A)	コンソメ	4 g(1個)
玉ねぎ	120 g		水	100 g
人参	50 g		ウスターソース	12 g(大さじ1)
マッシュルーム	40 g		ケチャップ	5 g(小さじ1)
ピーマン	30 g		こしょう	少々
にんにく	少々			
油	12 g(大さじ1)		卵	1個
カレー粉	4 g(小さじ2)		ご飯	180 g×2
小麦粉	6 g(小さじ2)			



作り方

- ① 卵を茹でる。 
- ② 野菜はみじん切りにして、玉ねぎと人参は茹でてざるにとる。フライパンに油を熱し、にんにくと玉ねぎを炒める。ひき肉を加え、ぱらぱらになったら他の野菜も入れて炒める。
- ③ カレー粉、小麦粉を入れて炒めたら、(A)の調味料を加える。
- ④ 水気がなくなるまで炒める。器にご飯とカレーを盛り、半分に切ったゆで卵を添えて完成！

★ポイント★

- 普通のカレーより水分を少なくできます。
- 野菜を細かく切ると表面積が大きくなり、茹でた時にカリウムが減りやすくなります。
- カレーの風味で、塩分少なめでも美味しく食べられます。

