

ドライカレー



【作り方】

- ①レーズンは、ぬるま湯でふかしてから、みじん切りにする。
- ②玉ねぎ、にんじんはみじん切りにする。
- ③鍋を火にかけてから油をひき、にんにくとしょうがを炒め
続いて豚ひき肉、カレー粉を加えて炒める。豚肉に火が
とおったら、玉ねぎを炒める。
- ④玉ねぎをよく炒めたら、にんじんを入れて炒め、水を加え
少し煮る。
- ⑤アップルピューレー、中濃ソース、トマトケチャップ、
コンソメ、チャツネを加えて味をつける。
- ⑥小麦粉をふりいれ、粉っぽさがなくなるまで炒め、
塩で味を整えたらできあがり。

材料	分量(4人分)
豚ひき肉	100g
玉ねぎ	1個
にんじん	1/4個
レーズン	8g
アップルピューレー	8g
中濃ソース	12g
トマトケチャップ	12g
コンソメ	2g
おろしにんにく	1.2g
おろししょうが	1.2g
チャツネ	2.4g
小麦粉	2.4g
カレー粉	1.3g
塩	1g
水	25cc
炒め油	2g

エネルギー	101kcal
たんぱく質	4.5g
脂質	5.2g

(一人分)

おすすめポイント♪

具材を切って炒めるだけの簡単なメニューです。ごはんにのせて食べても、ナンにつけて食べてもおいしいです。給食では、ナンと一緒に出すことが多いです。ぜひご家庭でも作ってみて下さい。