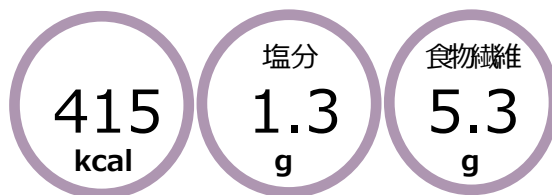


きのこたっぷり野菜のドライカレー

たっぷり野菜に食物繊維が豊富なきのこを加えました。また、鶏ひき肉を使うことで、油をおさえてあっさり仕上げています。ご飯の代わりにパスタに和えてもおいしく召し上がれます。



ひとり分あたりの 栄養価



たんぱく質 18.5g 脂質 11.8g 炭水化物 64.5g

●材料 (2人分)

・ご飯 (炊いたもの)	お茶碗小 2 杯(260g)	・しょうが (すりおろし)	小さじ 1/2
・しいたけ	1 個(30g)	・ニンニク (すりおろし)	小さじ 1/2
・玉ねぎ	中 1/2 個(100g)	・刻みパセリ	2g
・にんじん	中 1/2 本(50g)	<A : 調味料>	
・ピーマン	中 1/2 個(20g)	・カレー粉	小さじ 1
・鶏ひき肉	150g	・ウスターソース	大さじ 1/2
・オリーブオイル	小さじ 1	・ケチャップ	大さじ 2
・トマト缶	100g	・コンソメ顆粒	小さじ 1/2

●作り方

- ① しいたけは石づきをとります。ピーマンは種やヘタをとり、玉ねぎ、にんじんは皮をむきます。しいたけと野菜をすべてみじん切りにします。
- ② フライパンにオリーブオイルを熱し、しょうが、ニンニクを加え、香りが立ったら、ひき肉を入れて炒めます。
- ③ 肉に火が通ったら、①を入れて炒め、玉ねぎが透き通ってきたらトマト缶を加えます。トマトをつぶしながら炒め、水分を飛ばします。
- ④ A の調味料を加え、軽く炒めて混ぜ合わせます。
- ⑤ 器に温かいご飯を盛り、④をかけてできあがり。お好みで刻みパセリをちらします。

※「塩分」は「食塩相当量」をあらわしています。