

## 雑穀ごはんの根菜カレー



一食分のお野菜  
181g

### 材料：1人分

- ・精白米…… 90g
- ・七穀米…… 10g
  
- ・大根 …… 40g
- ・れんこん …… 40g
- ・玉ねぎ …… 30g
- ・人参 …… 20g
- ・ごぼう …… 20g
- ・冷凍里芋 …… 20g
- ・おろしにんにく・おろし生姜 1g
- ・油 2g
- ・コンソメの素 1g
- ・カレールウ 25g
  
- トッピング
- ・玉ねぎ 10g
- 揚げ油
- ・スライスアーモンド 5g

エネルギー  
642kcal

たんぱく質  
27.1g

脂質  
17.3g

食塩相当量  
3.2g

食物繊維  
5g

### 作り方

雑穀米を炊く。  
トッピング用に、玉ねぎをごく薄切りにして素揚げしフライドオニオンを作る。アーモンドは焼いておく。  
大根・れんこん・玉ねぎ・人参・ごぼうは乱切り、冷凍里芋は1/4に切る。  
野菜をしんなりするまで油で炒めてから水を入れ、カレールウで濃度をつける。  
器にごはんとカレーを盛り、フライドオニオンとアーモンドをトッピングして出来上がり。



食堂の栄養士さん

### 家で作るときのポイント

お野菜が苦手なお子様がいる場合はフードプロセッサーでもっと細かくしてもOK  
我が家でも大人気!