

お豆たっぷりドライカレー

気になる?!隣の市町村

座間市
健康医療課

一食分のお野菜
115g



材料（2人分）

- ミックスビーンズ…55g
- 牛豚ひき肉…60g
- にんじん…40g
- サラダ油…小さじ1
- 玉ねぎ…100g
- にんにく…少々
- エリンギ…50g
- カットトマト…50g
- スイートコーン…20g
- グリーンピース…10g
- 白ワイン…小さじ1
- カレー粉…小さじ1/2
- A • コンソメ顆粒…1/2個
- 中濃ソース…小さじ1
- 塩、こしょう…少々
- ローリエ…1枚

★ごはん…1人分150g

作り方

1. 玉ねぎ、人参、エリンギは1cm角に切る。にんにくはみじん切にする。
2. 鍋に油を熱し、玉ねぎ、にんにく、ひき肉を炒め、人参とエリンギを加えてさらに炒める。
トマトを加えて炒め、Aを加えて混ぜる。
3. さらにミックスビーンズを加え炒める。味がなじんだらコーンを加える。
4. 盛り付ける際に、さっと茹でたグリーンピースを飾る。



家庭で作るポイント

- カレーの具材の大きさは揃えて切ると火が均一に通ります。

ごはん+カレーの成分

エネルギー
443kcal

たんぱく質
14.5g

脂質
8.2g

食塩相当量
1.3g

食物繊維
3.8g