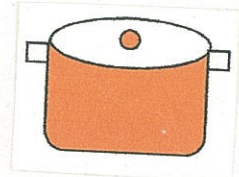


このレシピで

野菜が **130g**

とれます♪

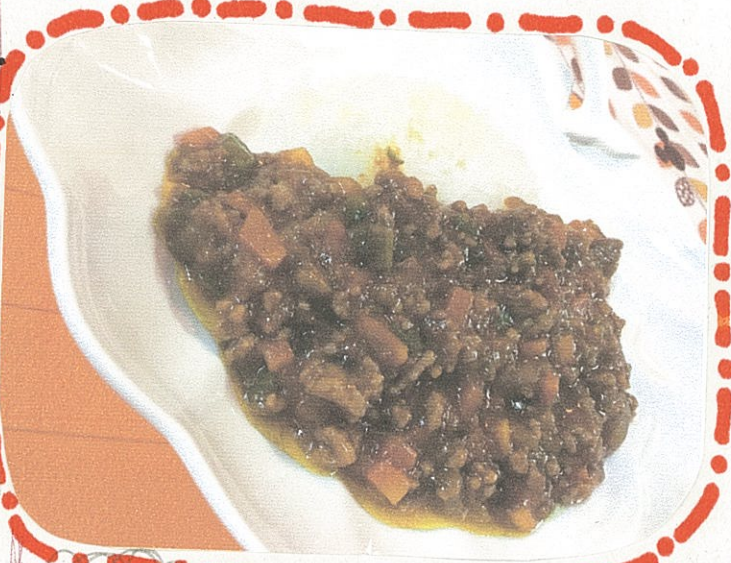
ここがスゴイ！！



野菜×お肉 たっぷり ドライカレー

材料

- ごはん... お茶碗1杯
- 牛ひき肉... 60g
- 水... コップ1杯
- なす... 30g (1/2)
- 青ピーマン... 40g (小さめ1個)
- にんじん... 30g (1/3)
- たまねぎ... 30g (1/4)
- カレーパウダー... 1かけ
- 油... 小さじ1/2



作り方

- ① 野菜は洗い、下処理をしたら0.5cm角に切る。
- ② 鍋に油をひき、ひき肉と野菜を入れ火が通ったら水を入れて煮込む。
- ③ ぐつぐつしてきたら、砕いたカレーパウダーを入れて5分煮込む。
- ④ お皿にご飯をよそい、写真の様にカレーをかけたら完成。

関東学院大学 実習生