

～ おいしく ・ かしこく ・ 健康づくり ～

# コーンと枝豆のドライカレー



1人分の栄養価 エネルギー：248kcal たんぱく質：16.6g 脂質：13.2g 塩分：1.6g 野菜：101g

※野菜には海藻・きのこ類を含みます

## ・・・材料 [4人分]・・・

|               |          |       |
|---------------|----------|-------|
| 枝豆(さや付き 160g) | 豆        | 80g   |
| コーン缶          |          | 100g  |
| 玉ねぎ           | 中1個      | 200g  |
| 豚ひき肉          |          | 260g  |
| オリーブ油         | 小さじ2     | 8g    |
| にんにく          | 1かけ      | 5g    |
| 生姜            | 2かけ      | 20g   |
| カレー粉          | 大さじ1と1/3 | 8g    |
| ★水            |          | 150cc |
| ★鶏ガラスープの素     | 大さじ1     | 8g    |
| ★ケチャップ        | 大さじ2     | 30g   |
| ★牛乳           |          | 40cc  |

## ・・・作り方・・・・・・・・・・・・・・

- ①玉ねぎ、にんにくはみじん切りにし、生姜はすりおろす。
- ②枝豆は茹でて、粗熱をとってさやから出す。
- ③フライパンに油を熱し、にんにくを加えて香りが出たらひき肉、玉ねぎ、生姜を入れて炒める。ひき肉に火が通ったらカレー粉を加えてさらに炒める。
- ④★を加えて煮立て、混ぜながら汁気をとばす。
- ⑤コーンと枝豆を加え、さっと炒める。
- ⑥器にご飯を盛り、ドライカレーをかける。

