

# ドライカレー

## 【材料:4人分】

バター …………… 4g  
おろしにんにく …………… 2g  
豚もも挽肉 …………… 140g  
赤ワイン …………… 小さじ 2/5  
カレー粉 …………… 1.1g  
玉ねぎ …………… 130g  
人参 …………… 65g  
マッシュルーム水煮 …… 20g  
ダイスカットトマト …… 20g  
グリーンピース …………… 16g

A { ケチャップ …………… 大さじ 2  
中濃ソース 小さじ 1 と 2/5  
塩 …………… 小さじ 1/5  
カレールウ …………… 8g



ごはんやナンと一緒にどうぞ!!ドライカレーには、スープやサラダ、ヨーグルトなどを組み合わせると栄養のバランスがよくなります。

## 【作り方】

- ① 玉ねぎとにんじんは、粗みじん切りにする。
- ② フライパンにバターを入れて熱し、にんにく、豚ひき肉、赤ワイン、カレー粉を順に入れ、ひき肉に火がとおるまで炒める。
- ③ ②に玉ねぎ、にんじんを加えて炒め、やわらかくなったらマッシュルームとダイスカットトマトも加える。
- ④ ③に A の調味料を加えて煮詰め、最後にグリーンピースを入れて仕上げる。

### 【1人分の栄養価】

エネルギー109Kcal たんぱく質 8.5g 脂質 3.6g 食塩相当量 0.8g