

# 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