

～ 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。

