



野菜ゴロゴロドライカレー

材料（4人分）

・ ごはん	600g	
・ 玉ねぎ	中1個（約200g）	A
・ 人参	1本（約150g）	
・ れんこん	100g	
・ ピーマン	2個（約50g）	
・ ホールコーン	40g	
・ サラダ油	小さじ2	B
・ 豚ひき肉	200g	
・ 酒	大さじ1	
・ すりおろしにんにく	3cm	
・ 小麦粉	小さじ2	C
・ カレー粉	大さじ1	
・ トマトケチャップ	大さじ2	
・ 中濃ソース	大さじ2	
・ 顆粒コンソメ	小さじ1	
・ しょうゆ	小さじ1	
・ 塩こしょう	少々	

①Aの野菜は5～8mmの角切りにし、ピーマンとコーン以外の野菜を耐熱容器に入れ、ラップをして600wの電子レンジで4～5分加熱しておく。

②フライパンにBを入れ、炒める。

③ひき肉に火が通ったら、①の野菜とピーマン、コーンを入れて炒める。

④さらに、Cの調味料を全て入れ、炒める。

⑤皿にごはんと④をのせて完成！

【1人分の栄養価】

エネルギー455kcal、たんぱく質14g、脂質11.3g、食塩相当量1.6g



ポイント

〇れんこんのシャキシャキがクセになるカレーです♪

この1食で野菜が約130g摂取できます。

野菜は自宅にあるものや旬のものを使用してもよいです。

お好みで温泉玉をのせても美味しいです。

