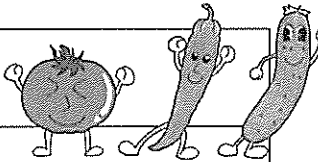




26

## 夏野菜たっぷりドライカレー(4人分)



牛豚合挽肉	240g	
にんにく	1片	
トマト	240g	
甘長ピーマン	50g	
パプリカ(赤)	50g	
玉ねぎ	160g	
茄子	80g	
酒	大さじ1/2(7.5g)	
カレー粉	大さじ1/2(3g)	
A	ウスターソース	大さじ1(18g)
	ケチャップ	大さじ2(30g)
	しょうゆ	大さじ1(18g)
バター	小さじ2(8g)	
白飯	480g	

- ① にんにくはみじん切りにする。
- ② トマトは十文字の切れ目を入れて湯むきし、1.5cm角に切る。
- ③ 甘長・パプリカ・玉ねぎは1cm角に切る。
- ④ 茄子は厚さ1cmのちょう切りにする(水にさらさない)。
- ⑤ フライパンを中火で温め、バターを引いて①のにんにくを入れ、香りがでたら③・④を強火で炒め、玉ねぎがしんなりしたら挽肉を加える。
- ⑥ ⑤の挽肉に火が通ったら酒を加え、②のトマト・カレー粉・Aの順に加え、混ぜながら汁気が少なくなるまで中火で10分程煮る。
- ⑦ 器に、炊き上がった白飯と⑥を盛り付ける。

1人分	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	カルシウム	鉄分	食物繊維
	355kcal	17.0g	4.2g	1.4g	34mg	2.1mg	2.9g