

★主菜★（血や肉や骨になる）



# ドライカレー

火の通りが早い食材を使うため、短時間でできあがります。盛り付けを工夫することで、食べ慣れた料理が行事の日の特別なメニューにも大変身します！節分の豆にちなんで、ゆで大豆を使用しています。

【材料】（4人分）

- ・豚ひき肉…160g
- ・しょうが（すりおろし）…4g
- ・たまねぎ…80g ・にんじん…40g
- ・ゆで大豆…20g ・油…4g
- ・マッシュルーム…20g（ほかのきのこでも可）
- ・冷凍グリーンピース…12g
- ・トマトジュース…40g
- ・コンソメ…2g ・ケチャップ…40g
- ・ウスターソース…4g
- ・砂糖…0.8g ・カレールウ 20g
- ・飾り（お菓子、レーズン）…適宜



【作り方】

1. たまねぎ、にんじん、マッシュルームをみじん切りにする。
2. ゆで大豆は軽く刻んでおく。
3. 油をフライパンに油を熱し、しょうがを軽く炒めたらひき肉を加え、よく火を通す。
4. 1と2を加え、火が通るまで炒めたらトマトジュースを加える。
5. いったん火を止め、コンソメ、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、刻んだカレールウを加え、よく混ぜ合わせる。
6. 再度火を付け、とろみが付くまで加熱する。

- \* 写真はキャロットライス（お米にすりおろしたにんじん、酒・塩少々を加えて炊いたもの）を使用しています。
- \* 角の部分は△に切ったにんじん、目の部分は焼きのりなどでも代用できます。

【栄養価】（1人当たり）

エネルギー166kcal、たんぱく質 9.2g、脂質 10.7g、塩分 1.3g

