



秋野菜たっぷりドライカレー

H25 箕輪東小学校



〈秋野菜たっぷり献立〉

- ・ご飯
- ・秋野菜たっぷりドライカレー
- ・さつま芋とレーズンの
スイートサラダ
- ・かぼちゃスープ
- ・ぶどうゼリー
- ・牛乳

おすすめ
ポイント

ピリ辛の味付けです。カレー粉を加減しながら調節してください。
甘みのある副菜と組み合わせると味のバランスが良くなります。

■材料 /4人分

豚ひき肉	……	200g
玉ねぎ	……	200g
トマト	……	120g
なす	……	80g
ピーマン	……	40g
しめじ	……	70g
にんにく	……	4g
しょうが	……	4g
サラダ油	…	大さじ1
塩・こしょう		少々
カレー粉	……	10g
水	……	100cc
コンソメ	……	52g
中濃ソース	…	30g
ケチャップ	…	44g

A

■作り方

- ① 玉ねぎは大きめのみじん切り、トマトはざく切り、なす・ピーマンは1cm角に切る。しめじはいしづきを取りほぐす。
- ② フライパンに油をひき、みじん切りしたにんにく・しょうがを炒める。
- ③ 豚ひき肉・玉ねぎを加えて炒める。
- ④ なすを加え、塩・こしょうをしてしんなりするまで炒める。
- ⑤ カレー粉を加えて炒めた後、Aの材料と一緒に炒め煮する。
- ⑥ 最後に、トマト・ピーマン・しめじを加え塩こしょうで味をととのえて出来上がり。

■栄養成分(1人分)

エネルギー 218kcal たんぱく質 11.1g 脂質 12.2g 炭水化物 16.1g 食塩相当量 1.8g