

お家で作ってみませんか♪

ごはんがすすむこと
まちがいなし！



主食：ごはん

ドライカレー

子どもに人気の一品！
野菜がたっぷりとれます
大豆や豆を加えれば栄養アップ！

材 料（4人分）



• ぶたひき肉	80g
• とりひき肉	80g
• 大豆水煮	80g
• たまねぎ	150g
• にんじん	80g
• ピーマン	30g
• トマトダイス水煮	30g
• にんにく, しょうが	少々
• サラダ油	適量
• カレー粉	小さじ1
• カレールウ	30g
• 砂糖	小さじ2
• しょうゆ	小さじ1/2
• ソース	小さじ1
• コンソメ, 塩	少々



作 り 方

- ① 野菜と大豆はすべてみじん切りにする。
- ② フライパンに油をひき、にんにく、しょうがを弱火で炒め、香りが出たらひき肉を加え、カレー粉を振りかけて炒める。
- ③ 肉の色が変わったら、たまねぎ、にんじんを加えて炒める。
- ④ 野菜がやわらかくなったら、トマト、Aの調味料、大豆の順に加え、水分をとばしながら炒める。最後にピーマンを加える。

栄養価（1人分）

エネルギー202kcal / たんぱく質15.7g / 脂質6.6g / 塩分1.1g
(ごはんの栄養価は含まれていません)