

ドライカレー



材料 <2人前>

- 合いびき肉 100g
- 玉ねぎ 60g
- ピーマン 20g
- なす 1/2本
- ミックスベジタブル 大さじ2
- 油 小さじ2
- 水 約200cc
- カレールウ 40g
- ご飯 200g×2

作り方

1. 玉ねぎとピーマンはみじん切りに、なすはサイコロ状に切る。
2. 深めのフライパンに油を熱し、ひき肉・玉ねぎを加え、しっかり炒める。そこへピーマン、ミックスベジタブル、なすを加え弱火で炒める。
3. 2.へ水を加え、少し煮込み、カレールウを入れたら出来上がり。

<1人前の栄養成分>

エネルギー	673kcal
たんぱく質	22.6g
脂質	22.7g
炭水化物	89.7g
塩分	2.2g

※ごはん200gを含む