

キーマカレー



エネルギー	508kcal
たんぱく質	17.0g
脂質	13.0g
塩分	1.7g

いつものカレーをアレンジ!!
材料を粗く刻んでいるので、食べやすく、
ホールトマトを入れることで、旨みが増して、甘くなりおいしいです。

城内荘 管理栄養士

〈材料〉 1人分量

ご飯	150g
合ミンチ	50g
玉ねぎ	50g
人参	20g
ピーマン	10g
しょうが	1g
にんにく	1g
ホールトマト缶	15g
水	100cc～
カレールー	13g～

〈作り方〉

- ①玉ねぎ、人参、青ピーマンは粗みじん切りして、しょうが、にんにくはみじん切りにする。
- ②合ミンチと、しょうが、にんにくを炒め、火が通ったら、玉ねぎ、人参を入れて炒める。
- ③柔らかくなったら、水を入れて沸騰したらあくをとる。ホールトマト缶、ピーマン、カレールーを入れて2～3分煮込んで、味見をして、水またはルーを足して味を調節する。