

☆れんこんとひじきのドライカレー(4人分)

合いひき肉	120g	にんにく・生姜	各1かけ
じゃがいも	1個	サラダ油	大さじ1
人参	20g	濃厚ソース	大さじ2
玉ねぎ	1/4個	カレー粉	小さじ2
ピーマン	1個	ケチャップ	大さじ2
干し椎茸	2枚	固形スープの素	1/2個
れんこん	40g	粉チーズ	大さじ2
芽ひじき(乾)	10g	ご飯(1人分)	200g

A

- ① じゃがいも・人参 …… 3mm厚さのいちよう切りにして茹でておく。
芽ひじき …… 水で戻した後、流水で洗う。
ピーマン …… 種を取り5mmの角切りにする。
干し椎茸 …… 水で戻して5mmの角切りにし、さっと茹でておく。
れんこん …… 小さめのいちよう切りにし、さっと酢水につける。
玉ねぎ・にんにく・生姜 …… みじん切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、にんにく・生姜・玉ねぎ・れんこん・ひき肉の順に炒め、肉の色が変わったらピーマン・ひじき・椎茸を入れて炒める。最後に人参・じゃがいも・Aをまわし入れて炒める。
- ③ 皿にご飯を盛り、②をかける。



【参考】	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
1人分栄養素量	522	13.5	10.6	98	4.3	1.4
主食	2つ					
副菜	1.5つ					
主菜	1つ					
牛乳・乳製品	0.5つ					