

給食メニューご紹介！

ドライカレー



【材料】分量：4人分 ()内は切り方

- 豚ひき肉…200g
- 玉ねぎ…1個 (粗みじん切り)
- にんじん…1/2本 (粗みじん切り)
- ピーマン…1個 (粗みじん切り)
- グリーンピース…12g
- サラダ油…小さじ1
- おろしにんにく…小さじ2/3
- おろししょうが…小さじ1/3
- バター…10g
- 小麦粉…小さじ1
- カレー粉…小さじ1と1/2
- ☆中濃ソース…小さじ1と1/2
- ☆トマトカット水煮缶…120g
- ☆スープストックなければコンソメ…小さじ1
- ☆塩…小さじ1/3
- ☆しょうゆ…小さじ1と1/2
- ☆トマトケチャップ…大さじ2と1/2
- ☆砂糖…小さじ1
- 赤ワイン(なくてもOK)…小さじ1



【栄養価】1人あたり

エネルギー：378キロカロリー
タンパク質：11.1g
脂質：4.4g
塩分：1.74g



☆栄養ポイント☆
豚ひき肉の代わりに『大豆ミート』を使うとカロリーが抑えられます！

【作り方】

- ① 事前に野菜を切っておき、☆の調味料は合わせておく。
- ② サラダ油でにんにく・しょうがを炒め、香りがしてきたら豚ひき肉を入れ、炒める。
- ③ ひき肉の色が変わってきたら、玉ねぎ・にんじん・ピーマンを入れ、さらに炒める。
- ④ バターを入れ、溶けたら小麦粉を振り入れ、ダマにならないようによく炒める。
- ⑤ 赤ワイン・カレー粉・合わせておいた☆の調味料を入れて煮込む。
- ⑥ グリーンピースを入れ、火が通ったら完成！(^▽^)/