

蓮根のドライカレー



材料（2人分）

合いびき肉	100g
れんこん	100g
玉ねぎ	1/2 個
にんじん	1/2 本
トマトピューレ	大さじ 2
水	100ml
カレールウ	2 ブロック
ナツメグ	少々
こしょう	少々
garam masala	少々
ごはん	2 人分

《1人分の栄養価》
エネルギー 620kcal

 塩分 2.3g

 1人分の野菜量 135g

作り方

- 1 れんこん、玉ねぎ、にんじんは、皮をむいて大きめのみじん切りにする。
- 2 テフロン加工のフライパンで合いびき肉と1を炒め、ナツメグ、こしょうを加える。
- 3 2にトマトピューレ、水、カレールウを加え、水分が飛ぶまで炒める。
- 4 仕上げに好みに garam masala を加え、ごはんにかける。



対象：子どもから
ご年配の方まで

Cooking Point

野菜の食感を残すため、大きめのみじん切りにしました。
油を使わず、ひき肉の脂で炒めます。