

カレー風味きつね丼

626

Kcal

材料	作り方	たんぱく質
米 100g (2/3合)	米を炊飯する。	21.5g
炒め油 1g	炒め油で豚肉を炒める（中火）。	
豚こま肉 40g	肉の色が変わったら野菜を加えて炒める。	分量
酒1g（豚肉と混ぜておく）	全体に油が回ったらだし汁を加えて野菜が柔らかくなるまで煮る（沸騰したら弱火）。 調味料を加える。	
にんじん 15g（いちょう切り）	混ぜながら水で溶いた片栗粉を加えて一煮立ちさせたら火を止める。	1人分
たまねぎ 65g（ななめうす切り）		
油揚げ 25g（2cm角に切る）		
しめじ 10g（子房に分ける）		
だし汁 30g		
砂糖 2.5g		
酒 5g		
しょうゆ 6g		
カレー粉 0.7g		
	さらに時短！	
片栗粉 3g	市販のカレールーで代用できます。その場合は砂糖～片栗粉までの調味料は使わないでください。	

