

		カロリー
ドライカレー		600 Kcal
材料	作り方	たんぱく質
米 100g (2/3合)	米を炊飯する。	17.0 g
炒め油 1.5g	★の材料を混ぜ、電子レンジで30秒加熱する。取り出して混ぜる。	
しょうが 1g <みじん切り>	3 回繰り返す。(A)	分量
にんにく 0.4 g <みじん切り>		
豚ひき肉 50g	油でしょうが・にんにくを炒め（弱火）、香りが出たら豚肉を加えて炒める（中火）	1 人分
玉ねぎ 60g <みじん切り>	豚肉の色が変わったら野菜を加えてさらに炒める	
にんじん 30g <みじん切り>		
ピーマン10g <みじん切り>	トマト缶と水を加えて15分程度煮る（沸騰したら弱火）	
トマト缶 30g	調味料を加える。	
水 30g	(A)に水を加えてクリーム状に溶き、鍋に加える。	
塩1.4g	さらに 5 分煮込む	
こしょう 少々		
ベーリーフ、ガラムマサラ少々（あれば）		
ウスターソース5.5g		
★バター 4.5g	さらに時短！	
★小麦粉5.5g	★の材料は市販のカレールーで代用できます。その場合は塩〜ウスターソースまでの調味料は使わないでください。	
★カレー粉1.4g		

