

ドライカレー<主食>



エネルギー 491 kcal

塩分 1.2 g

※エネルギー・塩分相当量は1人分です。

おすすめポイント

カレーに含まれる香辛成分は消化管の粘膜を刺激し、消化液の分泌を促してくれるため、食欲がない時にぴったりの一品です。



阿知須共立病院 栄養科

ドライカレーの作り方



材料（4人分）

牛ミンチ	180g
玉ねぎ	1個
人参	1/3本
ピーマン	1個
トマト	1/5個
サラダ油	小さじ1
バター	小さじ2
鶏ガラスープの素	4g
水	80g
スキムミルク	8g
カレールウ	80g
カレー粉	1g
グリーンピース	10g
米	2合

- ① 玉ねぎ、人参、ピーマンをみじん切りにする。トマトは湯むきをして、2cm角に切る。
- ② 鍋にサラダ油をひき、牛ミンチを炒める。
- ③ ②の牛ミンチに火が通ったら玉ねぎと人参を入れてさらに炒める。
- ④ ③の野菜がしんなりしたら、ピーマンを加え、炒める。
- ⑤ ④のピーマンが柔らかくなったら、トマトを加え、さっと炒める。
- ⑥ ⑤にAを入れて、火にかけて、味を整え、軽く煮詰める。
- ⑦ 沸騰した鍋にグリーンピース入れて、茹でる。
- ⑧ 皿にご飯をよそい、⑥をかけ⑦をちらす。