

給食レシピの紹介 野菜もりもりドライカレー

〈材料（4人分）〉

- ・ぶたひき肉 …………… 120g
- ・赤ぶどう酒 …………… 大さじ1/2
- ・こしょう …………… 少々
- ・にんじん(みじん切り) …… 120g
- ・たまねぎ(あらみじん) …… 200g
- ・キャベツ(1cm角) …………… 120g
- ・ほうれんそう(1cm) ……… 40g
- ・青じそ(細切り) …………… 2g
- ・サラダ油 …………… 小さじ1
- A {
 - ・さとう …………… 小さじ1強
 - ・洋風だし …………… 大さじ1
 - ・ケチャップ …………… 大さじ4
 - ・カレー粉 …………… 小さじ1/2
 - ・食塩 …………… 少々
 - ・米粉のカレールウ …… 32g



5種類のやさいをもりもり食べることができる、栄養満点のドライカレーだリン☆



〈作り方〉

- ① ぶたひき肉に赤ぶどう酒とこしょうをふっておく。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、ぶたひき肉、にんじん、たまねぎ、キャベツの順に炒めて水をはり、煮込む。
- ③ Aの調味料を入れてさらに煮込み、最後にほうれんそうと青じそを加えて仕上げる。