

















ファイバードライカレー

<材料> 1人分(大人)

								
	豚ひき肉	50g		サラダ油	3g			
	玉ねぎ	50g		バター	3g			
	人参	10g		食塩	0.3g			
	セロリ	5g		こしょう	0.01g			
	れんこん	30g		カレー粉	1g			
	(冷凍乱切りタイプ)			赤ワイン	5g			
	プルーン	5g		トマトケチャップ	5g			
	赤ピーマン	10g		ウスターソース	3g			
	生姜	1g		ブイヨンキューブ	1.5g			
	g							
								

<作り方>

- ①セロリはスジをとる。玉ねぎ、人参、セロリは細かいみじん切りにする。
- ②プルーンは熱湯をかけて油抜きをしてからあらみじんにする。
- ③冷凍れんこんは、解凍してあらみじんにする。
- ④赤ピーマンは色紙切りにする。
- ⑤にんにく、生姜は細かいみじん切りにしておく。
- ⑥鍋にサラダ油を熱してにんにく、生姜、玉ねぎを炒める。玉ねぎに少し色がついてきたら時々混ぜながら弱めの中火で10分位炒める。人参、セロリ、れんこんを加えて炒め合わせる。
- ⑦⑥に豚ひき肉と赤ワインを加えて色が変わるまで良く炒め、プルーンとカレー粉を加えて炒める。香りが立ってきたら調味料、分量の水を加えてひと混ぜする。
- ⑧蓋をして弱火にし、20分蒸し煮にする。

※レンコンをカボチャやナス、ひよこ豆などに加えてもよい。

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄
250kcal	10.5g	14.3g	36mg	27mg	1.1mg
ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
110μg	0.41mg	0.14mg	28mg	3.1g	1.6g