

料 理 名		キーマメカレー	
材 料 名	数 量 (4人分)	作 り 方	
合いびき肉	400g	① 玉ねぎとにんじんをみじん切りにする。 ② 油をひき、玉ねぎ・にんじんを弱火で焦げないように10分くらい炒める。 ③ ②に合いびき肉を入れて、色が変わるまで炒める。 ④ 大豆、調味料を③に入れ、全体になじむように炒めたら出来上がり。	
○にんじん	50g		
○玉ねぎ	100g		
○ゆで大豆	50g		
<調味料>			
牛乳	大さじ1		
ケチャップ	大さじ1		
中濃ソース	大さじ1		
カレー粉	大さじ1		
塩	小さじ1		
油	適宜	備考 <出来上がりイメージ・使用したかながわ産食材について> にんじん・玉ねぎは、横浜産のもの、大豆は神奈川県内で古くから栽培されてきた「津久井在来大豆」を使用しました。 ブロッコリーやミニトマト等を添えると、彩り良く仕上がります。	
ごはん	600g		
ゆで卵 (スライス)	4切れ		



○かながわ産食材です。

1人あたりの栄養量(エネルギー378kcal たんぱく質19.3g)