



【できあがり 195g】

エネルギー 280kcal 塩分 0.8g

たんぱく質 9.1 g 脂質 1.8g

材料 4人分

(1人分g)

米	1.5合	(60)
◆カレー粉	小さじ1/3	(0.15)
ぶたひき肉	80g	(20)
にんじん	1/3本	(15)
たまねぎ	1/2個	(30)
グリーンピース	10g	(3)
マッシュルーム (水煮)	20g	(5)
●洋風だし	小さじ2/3	(0.5)
●ケチャップ	小さじ2	(2.5)
●ソース	小さじ2・1/2	(3.5)
●カレー粉	小さじ1	(0.5)
塩	小さじ3/4	(0.4)
酒	小さじ1/2	(0.7)
サラダ油	少々	(0.2)

ワンポイント

ごはんを炊くときにカレー粉を加えることで、全体的に色がつき、仕上がりがきれいになります。辛いのが苦手な方は、カレー粉を少しひかえてください。



作り方



- ① 米は、◆を加えて少しかために炊く。
- ② 材料を切る。
・にんじん、たまねぎ、マッシュルーム
…粗みじん切り
- ③ 鍋にサラダ油を熱し、ぶたひき肉を炒め、酒をふる。
にんじん・たまねぎと塩を加え、しんなりするまでよく炒める。
- ④ ③にマッシュルームを加えて全体に油が回ったら、●を加える。少し汁気が残る程度まで煮て、グリーンピースを加える。
- ⑤ 炊きあがったごはんに④を混ぜる。