

03 かぼちゃのドライカレー

03 主食



煮込み時間が短い時短カレーです。
かぼちゃの甘味でマイルドな味わいに。



栄養成分表示 (1人分)

エネルギー(kcal)	577
たんぱく質(g)	16.1
脂質(g)	16.6
炭水化物(g)	87.9
食塩相当量(g)	1.9
野菜の量(g)	160

材料

2人分

- かぼちゃ…………… 150g
- カレールウ…………… 30g
- たまねぎ…………… 1/2個(100g)
- にんじん…………… 1/2本(75g)
- サラダ油…………… 小さじ1
- にんにく(みじん)…… 1かけ(10g)
- しょうが(みじん)…… 1かけ(10g)
- 豚ひき肉…………… 100g
- ケチャップ…………… 大さじ1
- 水…………… 50ml
- ごはん…………… 300g
- パセリ(みじん)…………… 適宜

作り方

- ① かぼちゃは1.5cm角に切り、電子レンジで1~2分加熱する。
カレールウは細かく刻んでおく。
- ② たまねぎ、にんじんはみじん切り。
- ③ フライパンにサラダ油を熱して、
にんにく、しょうがを炒め、豚ひき肉、②を加えて炒める。
- ④ ①を加えてさっと混ぜ、ケチャップ、水を加え、
水分がなくなるまで炒める。
- ⑤ ごはんの上に④をかけ、お好みでパセリを散らす。

※電子レンジ調理は600Wを目安にしていますが、機種により加熱時間が異なりますのでご了承ください。