

<牛乳と豆のコロコロカレー>



好みのカレールウで作ることができますが、メーカーによって2人分の量が異なります。溶けにくい場合は牛乳を少量追加してください。



材料	2人分	作り方
豚ひき肉	100g	1. 野菜類は1cmの大きさに切る。 2. フライパンに油を弱めの中火で熱し、玉ネギを炒め、少し色づいてきたらひき肉を加えて中火にする。 3. 肉の表面に火が通ったら、残りの野菜を加えて炒める。全体に油が回ったら水と大豆を加え、煮立ったらアクを除く。 4. ふたをして弱火にし、野菜に火が通るまで10分ほど煮る。 5. 牛乳を加え、沸騰直前で火を消し、カレールウを加えて溶かす。再び弱火にかけ、とろみがつくまで混ぜながら煮る。 6. 器にご飯を盛り、5をかける。
水煮大豆	75g	
玉ネギ	1/2個(約100g)	
ニンジン	1/4本(約40g)	
ジャガイモ	小1個(約80g)	
エノキダケ	1/2株(約50g)	
小松菜	1株(約40g)	
サラダ油	大さじ1/2	
水	200ml	
牛乳	150ml	
カレールウ	2人分	
ご飯	1合	

※栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム
1人分	620kcal	24.3g	25.3g	2.2g	188mg



※スパイスが効いているため、牛乳の味が苦手な人でも食べやすいカレーです。牛乳を加えることでコクがプラスされ、まろやかな味わいに。