

ドライカレー



【材料】 大人2人・子ども2人

豚挽肉	200g	カレールー	30g
玉ねぎ	1個	ケチャップ	小さじ1杯
ピーマン	1個	中濃ソース	小さじ1杯
パプリカ	1/3個	プレーンヨーグルト	
油	適宜		大さじ1杯

【作り方】

- ①玉ねぎ、ピーマン、パプリカは粗めのみじん切りにする。
- ②カレールーは少量の湯で溶き、ドロドロ状にしておく。
- ③フライパンに油をしき、豚挽肉を炒める。
- ④豚挽肉に火が通ったら玉ねぎ、ピーマン、パプリカを加えて炒める。
- ④野菜が柔らかくなり水分が出たら②のカレールーとケチャップ、中濃ソース、プレーンヨーグルトを加える。
- ⑤調味料を入れて5分程炒めたら完成。

【栄養価】 子ども1人分

エネルギー	134kcal	脂質	8.3g
タンパク質	7.1g	塩分	0.5g