

【簡単ドライカレー】

1人分

- 1食分 - 419kcal
- 塩分 1.5g
- 野菜量 81g



◆◆材料◆◆ 4人分

	牛豚合いびき肉		120g
	おから		60g
	たまねぎ		1個
	にんじん		1/2本
	ピーマン		1個
	えのき茸		40g
	サラダ油		大さじ1
★	粉末カレー粉		小さじ2〜3
	トマトケチャップ		大さじ5 (75g)
	ウスターソース		大さじ2
	ごはん		600g (150g/人)

◆◆作り方◆◆

- ① 玉ねぎ・にんじん・ピーマン・えのき茸はみじん切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、ひき肉と①をしんなりするまで炒める。
- ③ おからと★の調味料を加え、味を調える。
- ④ ごはんを盛り、③を盛り付ける。