

【お手軽キーマカレー】

1人分	
・I補び	417kcal
・塩分	1.2g
・野菜量	95g



◆◆材料◆◆ 4人分

牛豚合いびき肉	・・・・・・・・	160g
玉ねぎ	・・・・・・・・	1個
にんじん	・・・・・・・・	1/2本
ホールコーン（缶）	・・・・・・・・	80g
水	・・・・・・・・	2カップ
市販のカレールウ	・・・・・・・・	40g
ごはん	・・・・・・・・	600g (150g/人)

◆◆作り方◆◆

- ① 玉ねぎ・にんじんはみじん切りにする。
- ② フライパンを熱し、合いびき肉を炒める。
色が変わってきたら玉ねぎ・にんじんを加えて炒める。
- ③ 玉ねぎが透き通ってきたら水を加え、沸騰したら一度火を止めてカレールウを溶く。
再度火にかけコーンを加え、煮立たせたら火を止める。
- ④ 器にごはんを盛り、③をかける。