

主 食

かぼちゃのひき肉カレー (4人分)



写真は、雑穀米を使用。

野菜の水分だけで作ります。
季節の野菜を加えて、さらに栄養満点に!!

1人当り栄養価

1杯 - 528kcal

食物繊維 4.3 g

塩分 1.1 g

材 料

米	-----	2合
合いびき肉	----	270 g
たまねぎ	-----	1個
エリンギ	-----	1パック
かぼちゃ	-----	1/4個
トマト	-----	2個
にんにく	-----	1かけ
しょうが	-----	1かけ
カレー粉	-----	大さじ2
A	ウスターソース	小さじ2
	塩	小さじ1弱
	しょうゆ	小さじ2
	みりん	大さじ1.5
油	-----	適宜
片栗粉	-----	適宜

下準備

- ・たまねぎは薄切りにする。
- ・エリンギは短冊切りにする。
- ・かぼちゃは1～1.5cm角に切る。
- ・トマトはヘタをとってざく切りにする。
- ・にんにく、しょうがはみじん切りにする。

作り方

米は普通に炊く。

フライパンに油を熱し、にんにくとしょうがを香りが出るまで炒める。

合いびき肉を加えて炒め、肉の色が変わったら、たまねぎとエリンギを加えてしんなりするまで炒める。

カレー粉を加えて全体にからめる。

上にかぼちゃとトマトを広げてのせ、ふたをして弱火で蒸し焼きにする。

かぼちゃがやわらかくなったら、Aの調味料で味をととのえ、汁気が多いようなら水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。

皿に盛ったごはんにかける。