

ピーマンたっぷり ドライカレー

ピーマンがたくさん食べられます。ピーマンとカレーの味がよく合います。



料理区分別「つ(SV)」数 (1人分)

主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
2	2	2		

1人分栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
552 kcal	18.2 g	12.2 g	1.6 g

材料 (4人分)

ごはん	800g
牛ひき肉	120g
豚ひき肉	120g
しょうが	少々
玉ねぎ	大1個
ジャンボピーマン	3個
赤ピーマン	1/2個
サラダ油	小さじ2
カレー粉	大さじ1と1/3
ウスターソース	大さじ1と1/3
塩	小さじ2/3

作り方

しょうが、玉ねぎはみじん切り、ピーマンは5mm角に切る。
フライパンに油を熱し、しょうがを炒めて香りを出し、ひき肉を加えて火が通るまで炒める。玉ねぎを加えて少ししんなりとなるまで炒め、ピーマンを加えてさらに炒める。
調味料を加えて混ぜ、味を整える。
皿にごはんを盛り、 をかける。