



だいとう  
キラキラ大東 

うらわ  
浦和レッズ  
おうえん  
応援カレー

レッツ♪

クッキング



ざいりょう にんぶん  
【材料】(4人分)

- ・とり肉(小間) …… 80g
- ・さつまいも… 中 1本
- ・にんじん… 1本
- ・たまねぎ… 中 1個
- ・にんにく(みじん切り)… 1かけ
- ・しょうが(みじん切り)… 1かけ
- ・ひよこ豆(水煮)… 10g
- ・油… 小さじ1
- ・コンソメ… 小さじ1
- ・水… 2カップ強
- ・市販のカレールウ… 70g
- ・パプリカ(粉)… 大さじ1
- ・ガラムマサラ… 小さじ半分
- ・ホールトマト(缶)… 120g
- ・トマトジュース  
… 4分の1カップ
- ・塩… 小さじ1弱
- ・ウスターソース… 大さじ1

つく かた  
【作り方】

- ① 油を熱し、1センチ角切りにしたたまねぎをよく炒めて、取り出しておく。
- ② さつまいもは1センチ角切り、にんじんはいちょう切りにする。
- ③ ①のフライパンでしょうが、にんにくを炒め、とり肉、にんじんを加えてさらに炒める。
- ④ 水と①を加えて煮、にんじんに火が通ったら、さつまいも、ひよこ豆を加えて煮る。
- ⑤ 香辛料、調味料、カレールウを入れて、味が整ったら完成。

えいようか ぶん  
栄養価(ひとり分)

エネルギー：320キロカロリー  
たんぱく質：10.6グラム  
脂肪：8.6グラム  
塩分：1.4グラム