



だいとう
キラキラ大東 

キーマ
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)

- ・鶏ひき肉…160g
- ・豚ひき肉…120g
- ・にんにく…1かけ
- ・しょうが…1かけ
- ・にんじん…1本
- ・じゃがいも…中サイズ3個
- ・セロリ…3分の1本
- ・たまねぎ…1個
- ・マッシュルーム(水煮)
スライス…40g
- ・白花豆(水煮)…80g
- ・油…小さじ1
- ・水…1カップ
- ・ブイヨン…2分の1キューブ
- ・市販のカレールウ…50g
- ・カレー粉…小さじ半分
- ・ウスターソース…小さじ1半
- ・しょうゆ…小さじ1
- ・トマト(水煮缶)…50g

つく かた
【作り方】

- ① にんにく、しょうがはみじん切り、じゃがいもとにんじんはいちょう切り、セロリは小口切り、たまねぎは薄切りにする。白花豆は、水気を切って、すり鉢でつぶしながらペースト状にする。
- ② 油を熱して、にんにく、しょうが、セロリを炒め、鶏ひき肉、豚ひき肉、カレー粉を加える。たまねぎ、にんじんも炒める。
- ③ 水、マッシュルーム、じゃがいもを入れて、野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ④ 弱火にして、白花豆のペースト、調味料を加える。
- ⑤ 仕上げにカレールウを加えて、全体に味がなじんだら完成。

えいようか ぶん
栄養価(ひとり分)

エネルギー：332キロカロリー
たんぱく質：19.4グラム
脂肪：19.0グラム
塩分：1.4グラム