

8/31

土

アスパラとトマトのドライカレー

大根のベーコンドレッシングサラダ

消費期限9/1(日)

調理時間
約25分

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
338kcal	16.5g	22.4g	21.2g	3.4g	
アレルギー物質を含む食品		小麦乳成分	卵	そば落花生	えびかにくろみ
ベーコン			●	●	



アスパラとトマトのドライカレー

- ① アスパラは下から5cm程度皮をむいて1cm幅に切り、さっと塩ゆでする。
- ② トマトは角切り、玉葱、人参はさいの目切り、にんにくはみじん切りにする。
- ③ フライパンに油、にんにくを入れて弱火にかけ、香りが出たら玉葱、人参を加えてしんなりするまで炒める。野菜を端に寄せてひき肉を加えて炒め、カレー粉(お好みで加減)を加えて炒め合わせる。
- ④ **A**、半量のトマトを加えて水気が少なくなるまで煮、①、ソースを加えて混ぜ、塩、こしょうで味を調える。
- ⑤ 温かいご飯に④をかけ、残りのトマトをのせる。
アスパラとトマトを入れた彩りのよいドライカレー。アスパラはさっと塩ゆですてから仕上げに加えることで、アスパラ特有のシャキシャキとした食感が楽しめます。

大根のベーコンドレッシングサラダ

- ① 大根はせん切り、レタスはちぎる。
- ② ベーコンは短冊切りにし、油を熱したフライパンでカリカリになるまで炒め、味付けポン酢を加えて混ぜる。
- ③ ①を盛って②をかける。

材 料	2人用	3人用
牛・豚ひき肉	140g	210g
グリーンアスパラ(冷蔵)	2本	3本
トマト(冷蔵)	小2/3コ	小1コ
玉葱	小2/3コ	小1コ
人参(冷蔵)	40g	60g
にんにく	2/3かけ	1かけ
□油	大1/2	大2/3
カレー粉	大2/3	大1
水	100ml	150ml
さとう	小1/2	小2/3
A しょうゆ	大1/2	大2/3
トマトケチャップ	大2	大3
ソース	大1	大1 1/2
塩、こしょう	少々	少々

材 料	2人用	3人用
ベーコン	1 1/3枚	2枚
□油	大1/2	大2/3
□味付けポン酢	大2	大3
大根(冷蔵)	100g	150g
レタス又葉野菜(冷蔵)	適量	適量