

2/9・2/16

月

簡単!ドライカレー

ふんわり卵のカラフルサラダ

消費期限2/11(水)・2/18(水)

調理時間
約20分

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
512kcal	23.8g	35.3g	23.7g	3.7g
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 かこ くるみ
カレールー(甘口)	● ●			
卵		●		



簡単!ドライカレー

- ① 玉葱、人参…小さめの角切り
生姜…みじん切り
- ② フライパン又鍋に油、バター、①を入れて炒める。玉葱が透き通ってきたら、ひき肉を加えてさらに炒め、水を加えて蓋をして中火で煮る(目安として2人用約4～5分)。
- ③ ②に火が通ったら火を止め、ルー、Aを加えて混ぜ、再び弱火にかけて煮る(目安として2人用約1～2分)。
【For Kids】お好みで牛乳やはちみつ、ヨーグルトなどを適量加えると、辛さがまるやかになり、コクも出ます(はちみつは1歳未満の乳児には与えないでください)。
- ④ 温かいご飯を盛り、③をかける。

材 料	2人用	3人用
牛・豚ひき肉	160g	240g
玉葱	小1コ	1コ
人参(冷蔵)	40g	60g
生姜	1/2かけ	1/2かけ
油	小1	大1/2
バター又マーガリン	小1	大1/2
水	200ml	300ml
カレールー(甘口)	50g	70g
A ソース	大2/3	大1
トマトケチャップ	大2/3	大1

ふんわり卵のカラフルサラダ

- ① ミニトマト…くし形切り
グリーンリーフ…ちぎる
- ② 卵…溶きほぐす→塩、こしょうを加えて混ぜる
- ③ フライパンに油を熱して卵を流し入れ、大きくかき混ぜながら炒めて半熟状にする。
- ④ ①、③を盛り、お好みのドレッシングをかける。

材 料	2人用	3人用
卵	2コ	3コ
塩、こしょう	少々	少々
油	大1/2	大2/3
ミニトマト(冷蔵)	2コ	3コ
グリーンリーフ又 葉野菜(冷蔵)	適量	適量
お好みのドレッシング	適量	適量