

6/
13・20

土曜日

簡単!ドライカレー

じゃが芋のチーズ焼き



調理時間
約20分

6/12(金)・6/19(金)お届け
消費期限6/14(日)・6/21(日)

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量				
518kcal	23.0g	31.4g	39.1g	3.9g				
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	くみ
カレールウ(甘口)		●	●					
ナチュラルチーズ		●						

簡単!ドライカレー

- ピーマン…縦半分に切ってへたと種を取り、玉葱・人参と共に小さめの角切り
生姜…みじん切り
- 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)。
- ②に火が通ったら火を止め、ルウ、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、辛さがまろやかになりココもできます。(はちみつは1歳未満の乳児には与えないでください)。

- 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
ピーマン(冷蔵)	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
バター又はマーガリン	小1	大1/2
水	200ml	300ml
カレールウ(甘口)	50g	70g
ソース	大2/3	大1
トマトケチャップ	大2/3	大1

じゃが芋のチーズ焼き

- じゃが芋…半月切り→さっと洗って耐熱器にのせ、ラップをかけて電子レンジ加熱(目安として2人用約4分、竹串がすっと通るまで)
ほうれん草…ざく切り→ラップで包み、電子レンジ加熱(目安として2人用約1分30秒)→水に取って水気を絞る
- 人数分の耐熱器に①を入れ、塩・こしょうし、チーズをのせてオーブン又はオーブントースターで焼き色がつくまで焼く。

材 料

	2人用	3人用
じゃが芋(地域により個数変更となる場合がございます)	2コ	3コ
ほうれん草(冷蔵)	1/4ワ	1/3ワ
塩	少々	小1/4
こしょう	少々	少々
ナチュラルチーズ	30g	40g

◎電子レンジ調理は500Wを目安にしてありますが、機種により加熱時間が異なりますのでご了承ください。