

8/
22・29

土曜日

夏野菜のキーマカレー

カリカリベーコンのサラダ

8/21(金)・8/28(金)お届け
消費期限8/23(日)・8/30(日)

調理時間
約30分

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
385kcal	15.9g	26.1g	26.0g	3.4g
アレルギー物質を含む食品				
カレールウ(甘口)	小麦	乳成分	卵	そば
ベーコン				

夏野菜のキーマカレー

- ① 玉葱…角切り
なす…乱切り
- ② トマト…角切り
- ③ 鍋に油を熱してひき肉を炒め、①を加えてさらに炒め、水を加えて蓋をして中火で煮る。
- ④ 火が通ったら②を加えてさっと煮、火を止め、ルウを加えて混ぜ、再び弱火にかけてホツスパイス(お好みで加減)を加えて煮る。

材 料	2人用	3人用
豚ひき肉	100g	150g
トマト(冷蔵)	小1コ	1コ
なす (地域により本数変更となる 場合がございます)	1本	2本
玉葱	小1コ	小1コ
油	大1/2	大2/3
水	400ml	600ml
カレールウ(甘口)	60g	90g
ホツスパイス	1/3袋	1/2袋

カリカリベーコンのサラダ

- ① ベーコン…短冊切り→キッチンペーパーを敷いた耐熱器に重ならないように並べ、キッチンペーパーをかぶせて電子レンジ加熱(目安として2人用約1分30秒、焦げやすいので注意)
- ② 枝豆…ラップで包み、電子レンジ加熱(目安として2人用約1分)
レタス…ちぎる
- ③ ①、②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
ベーコン	2枚	3枚
むき枝豆(冷凍)	20g	30g
レタス又葉野菜(冷蔵)	適量	適量
お好みのドレッシング	適量	適量

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