

3種のきのこのこのキーマカレー			エネルギー603kcal たんぱく質16.8g 脂質16.7g 炭水化物89.9g 食塩相当量2.0g				
材料	分量	1 人分	備考	分量	4 人分	備考	備考・準備
めし		200 g			800 g		例として記載
牛ひき肉		30 g			120 g		
豚ひき肉		30			120		
たまねぎ		25 g			100 g		
人参		25 g			100 g		
しめじ		15 g			60 g		
まいたけ		15 g			60 g		
えりんぎ		15			60		
おろしにんにく		2			8		
おろししょうが		2 g			8 g		
無塩バター		5 g			20 g		
◆ カレー粉	小	1.5	3 g	小	6	12 g	A
◆ ダイストマト缶		55 g			220 g		
◆ トマトケチャップ	大	1.5 g	22.5 g	大	6	90 g	
◆ 中濃ソース	大	1 g	18 g	大	4	72 g	
ゆで卵		25 g			100 g		ひとり1/4個
【作り方】 ① たまねぎと人参はみじん切り、しめじは小房に分ける。 まいたけとエリンギはしめじと同じ大きさになるように切る。 ② フライパンにバターを入れ熱し、おろしにんにくとおろししょうがを炒める。 香りが立ったら、玉ねぎと人参を加え良く炒める。 火がある程度通ったら、しめじ・まいたけ・エリンギを加え火を通す。 ③ ②に牛ひき肉・豚ひき肉を加え、しっかり炒める。 ④ ◆ (A) の調味料を加え、ひと煮立ちさせ、ご飯の上にカレーをかけゆで卵を添える。							
							