

■ A：カレーライス部門

(メニュー名)

## 満足感たっぷり無水キーマカレー

写真は枠内に収まるように添付してください。



### ▶ 栄養成分(1人分あたり)

- ✓ エネルギー : 509 kcal
- ✓ たんぱく質 : 11.3 g
- ✓ カリウム : 355 mg
- ✓ リン : 166 mg
- ✓ 食塩 : 1.2 g

▶ 作業時間 30 分

▶ 価格(1食あたり) 270 円

### ▶ 材料・作り方

材 料	作 り 方
米飯 150 g	① 玉ねぎ、もやし、なす、ピーマンはみじん切りにし、水にさらしておく。 ② 鍋で卵をゆでておく。(固さはお好みで!) ③ フライパンに油をひいて豚ひき肉を炒める。色が変わってきたら水を切った①を加えさらに炒める。 ④ 野菜がしんなりしてきたら、フライパンにフタをして3分蒸す。 ⑤ ④の火を止め、カレールーを加える。全体に混ぜたら、火をつけてまた炒める。 ⑥ フタをして弱火で5分ほど蒸す。 ⑦ 蒸している間別のフライパンにバターを溶かし、米飯を加え炒める。しばらくしたら、黒コショウを加える。 ⑧ 器にバターライス、カレー、ゆで卵を盛り付けて完成!
有塩バター 15 g	
黒コショウ 0.2 g	
ゆで卵 ½個 (25 g)	
豚ひき肉 30 g	
玉ねぎ 30g	
もやし 40g	
なす 30 g	
ピーマン 30 g	
調合油 2.5g	
カレールー 10 g	

### ▶ アピールポイント

#### ・満足感がたっぷり!

→みじん切りにした野菜がたくさん入っており、ご飯もバターライスにしたので食べ応えがばっちりです!

#### ・一切水を加えずに作れる!

→カリウムが少なく水分量の多い野菜を使うことで、野菜の水分だけなのでうまみたっぷりです!

#### ・冷凍保存もできてアレンジしやすい!

→冷凍しても食感が変わりにくい食材を使ったことで、大量に作って冷凍保存ができます! 作るのがめんどくさい日に解凍するだけで食べられます。また、ご飯だけではなく、ご飯やうどんと食べてもおいしいです!

満足感たっぷりカレーぜひ作ってみてください!

