

3月献立メニュー

ドライカレー



【材料 4人分】

A	ごはん	500g	B	トマトジュース	45cc
	豚ひき肉	150g		コンソメ	小さじ1
	玉ねぎ	中1個		カレールー	30g
	人参	中1/2個		砂糖	小さじ1
	ピーマン	中1個		スキムミルク	小さじ2
	赤パプリカ	中1/2個			
	にんにく	少々			
	マーガリン	10g			

【作り方】

- ① Aは全てみじん切りにする。
- ② フライパンに、マーガリン・にんにくを入れ炒め、香りがたったら、豚肉・野菜を入れ炒める。
- ③ 火が通ったらBの材料を入れて炒める。
- ④ よく食材が混ざったら、ごはんを入れよく混ぜて完成。
☆カレールーは、細かく刻んで湯で溶かしておくと混ぜやすいです。粉末のカレールーでもOKです。味が薄かったら、カレールーや塩・胡椒を足してください。