

歯ごたえを楽しむ レンコンたっぷりカレー



【 作り方 】

<カレー>

- ① レンコンは皮をむき、1cm角に切る。
- ② フライパンに油・レンコン・ひき肉を入れ、ひき肉に火が通るまで中火で炒める。
- ③ ②にカレー粉を加えて香りが出るまで炒めたら、**A**を加えて3分程度煮る。

<トッピング野菜>

- ① オクラは分量外の塩で表面をこすって毛を落とし、ヘタを除いて縦半分に切る。
- ② かぼちゃは5mm程度の厚みにスライスする。
- ③ エリンギは縦4等分に切る。
- ④ ミニトマトはヘタをとり、中心に×の切り込みを入れる。
- ⑤ 油を引いたフライパンに①～④の食材を重ねないように入れ、弱火～中火で全体に焼き目がつくまで焼く。

<コーンごはん>

- ① ごはんに茹でてほぐしたコーンを混ぜる。

<カレー><トッピング野菜><コーンごはん>を器に盛り、パセリ(乾)をごはんの上に振りかけて出来上がり。

1人分あたり エネルギー 627 kcal 食塩相当量 1.2 g



早食いしがちなカレーもしっかりよく噛んで

レンコンの
シャリシャリ食感が
楽しい！

トッピングの
野菜はお好みで♪

【 材料 (2 人分) 】

カレー	A	・合ひき肉	160 g	トッピング野菜	・かぼちゃ	40 g
		・レンコン	100 g		・オクラ	2 本
		・サラダ油	大さじ 1		・エリンギ	1 本
		・カレー粉	大さじ 1/2		・ミニトマト	4 個
		・おろしにんにく	小さじ 2		・サラダ油	小さじ 1
		・おろししょうが	小さじ 2	コーンごはん	・ごはん	茶碗 2 杯
		・プレーンヨーグルト	100 g		・コーン	30 g
		・中濃ソース	小さじ 2			
		・トマトケチャップ	大さじ 1			
		・はちみつ	小さじ 1		・パセリ(乾)	少々