

給食メニューを

作ってみよう！

ドライカレー

材料（1人分）

豚ひき肉	50g
たまねぎ	40g
にんじん	20g
ピーマン	5g
にんにく	0.2g
油	0.8g
カレー粉	0.7g
塩	0.3g
こしょう	0.01g
トマトケチャップ	2g
赤ワイン	0.5g
ウスターソース	2g

作り方

- ① たまねぎ・にんじん・ピーマンはあらみじん、にんにくはすりおろしみじんにする。
- ② 油でにんにく・豚ひき肉を炒める。
- ③ にんじん・たまねぎを加えて炒める。
- ④ 調味料で味をつける。
- ⑤ ピーマンを加える。

