



主食

根菜カレー



■材料（2人分）

- | | |
|--------|------------|
| ・ご飯 | 適量 |
| ・豚薄切り肉 | 120g |
| ・れんこん | 50g |
| ・ごぼう | 20g |
| ・玉ねぎ | 1/2個(100g) |
| ・にんじん | 1/3本(50g) |
| ・油 | 小さじ1 |
| ・カレールウ | 2かけ |
| ・水 | 外箱、裏レシピ参照 |



1人分（ご飯は150gで計算）

エネルギー 543kcal たんぱく質 15.4g 塩分 2.2g

このレシピでとれる食品群



にく



やさい



あぶら

★ ポイント ★

根菜は繊維が多く噛み応えがあります。
しっかり噛んで、根菜の食感や風味を楽しみましょう。



■作り方（調理時間30分）

- ① 肉、野菜は1口大に切る
- ② 鍋に油、肉を入れて火をつけ、肉の色が変わるまでほぐしながら中火で炒める
野菜と水を加え、フタをして約10分煮込む
- ③ ②にカレールウを加え、時々かき混ぜながら弱火で約10分煮込む

※水分量や煮込む時間は外箱の作り方を参照

★ アドバイス ★

一口大とは、一口で食べられる大きさです。
大きめに切ると、噛む回数が増えて良いですね。

