

# 野菜たっぷりドライカレー



1人当たり  
エネルギー：602kcal  
食塩相当量：1.8g

## 【材料 4人分】

- ・ごはん 800g
- ・乾燥ひじき かんそう 小さじ1
- ・じゃがいも 2個 (200g)
- ・にんじん 1/2本 (80g)
- ・ピーマン 2個 (40g)
- ・玉ねぎ 1/2個 (200g)
- ・にんにく 1かけ
- ・しょうが 1かけ
- ・合びき肉 150g
- ・油 大さじ3
- A {
  - ・カレー粉 こ 大さじ1/2
  - ・ケチャップ 大さじ1
  - ・中濃ソース ちゅうのう 大さじ1/2
  - ・顆粒コンソメ かりゅう 小さじ1・1/2
  - ・塩 小さじ2/3

## 【つくり方】

- ① かんそう乾燥ひじきは水で戻し、もどザクザクと切る。
- ② じゃがいも、にんじんは皮をむき1cm角に切り、固めにゆでる。ピーマンは種を取り、1cm角に切る。
- ③ 玉ねぎ、にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ④ フライパンに油を熱し、③、合びき肉の順に炒める。いた肉の色が変わったら、①②Aを入れ、味を整える。



他にも、なす・トマト・パプリカ・エリンギなどいろいろな食材を入れて作ることができます。  
季節に合わせて旬の食材を取り入れてみましょう。