

料理名	子供が喜ぶ♥野菜たっぷりドライカレー	
材料名	数量(4人分)	作り方
豚ひき肉	300g	① 野菜をすべてみじん切りにする。 ② フライパンに入れ、しんなりするまで炒める。 ③ 豚ひき肉を加え、ポロポロになるまで炒める。 ④ 調味料をすべて加え、汁気がなくなるまで炒め、塩、こしょうで味をととのえ完成。
○玉ねぎ	1個	
○にんじん	1本	
○ピーマン	3個	
○かぼちゃ	1/4個	
○トマト	1個	
カレー粉	大さじ1と1/2	
顆粒コンソメ	大さじ1	
ケチャップ	大さじ2	
ウスターソース	大さじ2	
水	大さじ5	
塩	少々	
こしょう	少々	



○かながわ産食材です。

1人当たりの栄養量 (エネルギー330kcal たんぱく質19g)