

03 ドライカレー温泉卵のせ

memo 数値：1人分

エネルギー 420Kcal

たんぱく質 10.5g

塩分 1.5g



レシピ Recipe

- 1 玉ねぎ、人参、ピーマン、ニンニクはみじん切りにする
- 2 フライパンにオリーブ油をいれ、ニンニクを香りが出るまで炒め、牛ミンチを炒める
- 3 2に玉ねぎを入れ透き通るまで炒め、人参とピーマンを加え、塩・こしょうする
- 4 3に★を加え煮詰める
- 5 皿にご飯を盛り、4をのせ、最後に温泉卵を置く

栄養士からワンポイント



元気を出したいときのレシピ
牛ミンチと細かく切った野菜で作るので、食べやすく後味がスツキリのカレーです。鉄分が多いレシピです。果物等ビタミンCの多いものと一緒に摂るとさらに鉄の吸収がアップします。

材料	数量
ご飯	2杯分(300g)
牛ミンチ	60g
玉ねぎ	60g
人参	50g
ピーマン	50g
ニンニク	1片
オリーブ油	小さじ1
塩・こしょう	少々
★ カレー粉	小さじ1
コンソメスープ	50ml
ウスターソース	小さじ1
トマトケチャップ	小さじ1
温泉卵	2個

(分量は2人分です)