



簡単!!  
炊き込みで♪



# ドライカレー

<材料 2人分>

- 米 1合
- 玉葱 1/2個
- 人参 1/3本
- ピーマン 1個
- 豚ひき肉 80g
- 卵 1個
- おろしにんにく 少々
- おろし生姜 少々
- 油 小さじ 1杯
- カレー粉 小さじ 2杯
- 塩 小さじ 2/3杯
- 胡椒 少々
- トマトピューレ 大さじ1杯
- ウスターソース 小さじ1杯



<作り方>

+ 1人分 368Kcal 塩分 1.9g

- 1・お米は洗ってザルに上げ、水気をきる。
- 2・玉葱・人参・ピーマンをみじん切にする。
- 3・フライパンを熱し油をひき、炒り玉子を作る。
- 4・3の炒り玉子を取り出し、ひき肉とみじん切にした野菜を炒める。
- 5・お釜にお米と1合分の水と調味料、おろしにんにく、おろし生姜と4を混ぜ合わせ炊く。
- 6・炊き上がったら炒り玉子を混ぜ合わせ皿に盛る。



延山会 西成病院 2012.10

