

ドライカレー



《1人分》

エネルギー … 246kcal
たんぱく質 …… 14.8g
脂質 …………… 12.8g
炭水化物 …… 17.2g
食塩相当量 …… 2.1g

暑い夏が終わり、食欲の秋が到来しました。秋には新米、果物、きのこ、秋刀魚など、様々な食材がおいしい旬を迎えます。猛暑で夏バテした方も、しっかり食べて体力を回復しましょう。当院の患者様に大人気のドライカレーを紹介します。

作り方

- ① 玉ねぎ、にんにく、干し椎茸をみじん切りにします。
- ② サラダ油でにんにく、生姜を香りが出るまで炒めます。
- ③ ②に玉ねぎを入れ、あめ色になるまでしっかり炒めます。
- ④ にんにく、干し椎茸を入れ炒めます。
- ⑤ 牛豚合い挽き肉を入れ、火が通るまで炒めます。
- ⑥ カレー粉を入れます。
- ⑦ Aの調味料を入れ弱火で煮ます。
- ⑧ レーズンをお湯で戻してから加えます。
- ⑨ 弱火で水分を飛ばし完成です。



材料

分量(4人分)

牛豚合い挽き肉	280g
にんにく	適宜
生姜	適宜
サラダ油	小さじ2
玉ねぎ	2個
にんにく	1/4本
干し椎茸	1枚
レーズン	適宜
A トマトピューレ	大さじ1
ケチャップ	大さじ1と1/3
コンソメ	小さじ1
中濃ソース	大さじ1
塩	小さじ1/3
こしょう	適宜
ローリエ	適宜
カレー粉	小さじ1と1/2

<ポイント>

- ・玉ねぎはよく炒めることで甘みが出ておいしく仕上がります。
- ・レーズンを入れることで甘みが出ます。また、レーズンはお湯で戻すと食感が軟らかくなります。
- ・水分を飛ばしすぎるとボロボロの食感になるので水分を少し残してしっかりと仕上げると良いです。

お好みでカレー粉を増やしてスパイシーにしたり、チーズなどをのせて焼きカレーにするなど、アレンジしてもおいしく食べられると思います。ぜひ試してみてくださいね。

調理担当者より一言

調理師 伊藤



栄養科
おすすめ
レシピ