

れんこんドライカレー



煮物にすることの多い「れんこん」が子どもたちが大好きなカレーに変身☆
れんこんのしゃきしゃき感を楽しめる人気メニューです。



材料（子ども5人分）

豚ひき肉	150g
たまねぎ	1/2個（100g）
にんにく	2.5g
しょうが	2.5g
れんこん	175g
さやいんげん	8本
油	小さじ1
バター	10g
カレー粉	小さじ1弱
ケチャップ	20g
ウスターソース	20g
塩	ひとつまみ（0.5g）
ごはん	適量

作り方

- ① たまねぎ、しょうが、にんにくはみじん切りにする。
れんこんはみじん切りにし、しっかり水にさらす。
- ② さやいんげんは、茹でて小口切りにする。
- ③ フライパンに油を入れ、しょうがとにんにくを入れて火をつけて炒める。
- ④ ③に豚ひき肉、たまねぎの順に入れ、中火で炒める。さらに、れんこんとバターを加え、よく炒める。火が通ったら、カレー粉、ケチャップ、ウスターソース、塩で味つけする。最後に②を混ぜる。
- ⑤ ごはんを器に盛り、④をかける。

栄養価（子ども1人分）

エネルギー：321kcal
たんぱく質：9.5g
脂質：8.7g
食塩相当量：0.5g

※ごはん110gを含んだ栄養価



ワンポイントアドバイス



カレー粉やにんにく、しょうがなどの香辛料が苦手なお子さんには、味を見ながら加減して入れてください。

れんこんは焦げやすいので、テフロン加工のフライパンなどを使うのがおすすめです。

