

◆ ◆ ◆ キーマカレー ◆ ◆ ◆

材料

- あいと／ごはん 1個
- あいと／ハンバーグ 1個
- カレールウ ½かけ (10g)
- 水 75ml

キーマカレーに使われるひき肉は、口の中でバラバラになりやすく意外と食べにくい食品ですが、あいと／ハンバーグを使えば食べやすくなり、手軽に作ることができます。市販のカレールウでとろみもつきます。



レシピ盛り付け例

1. あいと「ごはん」と「ハンバーグ」を温める。
(「ごはん」電子レンジ200W 7分 (500W 3分)、
「ハンバーグ」電子レンジ200W 5分30秒 蒸し器の場合はどちらも (80℃ 20分))
2. 鍋に水を入れて火にかけ、カレールウを加えて煮溶かす。
3. 2.にあいと「ハンバーグ」を崩しながら入れて煮る。
付け合せのじゃがいもはお好みで加える。
4. あいと「ごはん」をお皿に盛り、その上に3.をかける。
付け合せのブロッコリーを散らす。

Point

付け合わせのブロッコリーをのせて彩りよく仕上げられます。付け合わせのじゃがいもと一緒にカレーに混ぜてもおいしいです。カレールウは商品によって重量が多少異なりますが、1/2皿分を目安に使ってください。カレールウでとろみがつきますが、食べる方に合わせて、片栗粉やとろみ剤などで、とろみをつけてみても良いかと思います。やわらかい半熟卵をトッピングしてもおいしいです。

【栄養成分】

エネルギー315kcal / たんぱく質 11.9g / 食塩相当量 2.1g