

登米の恵み 野菜レシピ



❁ きのことたっぷりカレー

材 料(4人分)

・ぶなしめじ	2パック
・エリンギ	3本
・生しいたけ	4枚
・豚ばら肉	200g
・玉ねぎ	1個
・にんにく	1かけ
・サラダ油	大さじ1
・水	400～450ml
・牛乳	100ml
・トマトケチャップ	大さじ2
・カレールー	4皿分
・ごはん	600g(1人150g)

作り方

- ① 玉ねぎとにんにくは、みじん切り。しめじは石づきをとってほぐし、エリンギと生しいたけは食べやすい大きさに切る。
- ② 豚ばら肉は一口大に切る。
- ③ フライパンに油を中火で熱し、にんにくを炒める。続いて玉ねぎを入れしんなりするまで炒める。
- ④ 肉を入れて炒め、肉の色が変わったらきのこを加えて炒め、水と牛乳を入れ2～3分煮る。
- ⑤ いったん火を止め、カレールーを割り入れ、再び弱火でとろみがつくまで煮込む。最後にトマトケチャップを入れて味を調整して出来上がり。
- ⑥ 器にご飯を盛り、カレーをかける。

[1人あたり] エネルギー:595kcal 食塩相当量:2.0g カリウム:811mg

《ひとくちメモ》

- ◆ きのは、カリウムや食物繊維が豊富で食感も楽しむことができます。カレーの具材にすることで、たっぷり食べることができます。

