

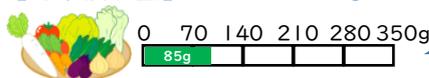
季節の野菜レシピ

『キャロットカレードリア』

にんじんは年中お手軽に購入できて、比較的安価な使いやすい野菜です。ホワイトソースをかけずに、キャロットカレーチャーハンとしても美味しく食べられます。



【野菜摂取量】 *目標 1日350g以上



1日の
目標量の
約1/5

栄養価(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
449kcal	17.4g	17.7g	62.3g	1.1g

○材料 (2人分)

ごはん	260g	【ホワイトソース】	
にんじん	小1本	バター	4g
玉ねぎ	小1/2個	小麦粉	小さじ1
豚ミンチ	100g	牛乳	150cc
オリーブ油	小さじ1	コンソメ	小さじ1/2
ウスターソース	小さじ1	ピザ用チーズ	15g
カレー粉	小さじ1		

○作り方

- ①フライパンに油を熱し、みじん切りにしたにんじんと玉ねぎ、豚ミンチを弱火で炒める。
- ②豚肉に火が通ったら、ごはんを加えて炒め合わせる。
- ③ウスターソースとカレー粉を加え、味をつける。
- ④ホワイトソースを作る。フライパンにバターを入れて弱火で溶かす。小麦粉を加えて炒める。ひとかたまりになったら、牛乳を少しずつ加えて混ぜる。コンソメを加える。
- ⑤グラタン皿に③を2つに分けて盛り、ホワイトソース、ピザ用チーズをかける。
- ⑥250℃のオーブンで焦げ目がつくまで焼く。