



和風カレー豚丼

商品イメージ
次週献立は
こちらから



材 料

	2人前	3~4人前
・豚こま切れ肉	1パック(150g)	1パック(250g)
・玉ねぎ	1個	2個
・かいわれ大根	1/2パック	1パック
・カレーだし	1袋(60ml)	2袋(120ml)
【家庭で用意】		
・水	100ml	200ml
・水溶き片栗粉(水:片栗粉)	大さじ2:大さじ1/2	大さじ4:大さじ1
・サラダ油	大さじ1	大さじ2
・ご飯	2人前	3~4人前

(栄養成分1人前(419g)あたり)(全体を2人分として計算)

Ⓛ 660kcal 蛋 17.6g 脂 34.6g 炭 74.7g 塩 3.2g

アレルゲン	小麦	乳成分	卵	そば	落花生	えび	かに	くるみ
カレーだし	●	●						

※栄養量の表示には、1人分のご飯(目安:茶碗1杯分(150g))も含めております。
※アレルギー物質はお届け商品の特定原材料8品目(小麦、乳成分、卵、そば、落花生、えび、かに、くるみ)を表記してあります。
※エネルギー・栄養成分値は、レシピ記載の分量で調理した場合の目安です(お好みで加える調味料やドレッシング類は含まれていません)。
※特定原材料に準ずるもの(推奨表示)については裏面の原材料名を参考してください。

作り方

レンジ 500W トースター 800W

【コメント】

カレーだしの量はお好みで調節してください。

- ① 玉ねぎはくし切り、かいわれ大根は根元を切り落としてざく切りにします。
- ② フライパンにサラダ油を入れて熱し、豚こま切れ肉を火が通るまで炒めます。
- ③ ②に①の玉ねぎを加えてしんなりするまで炒めます。カレーだし、水を加えて中火で約4分煮込み、水溶き片栗粉を加えてとろみを付けます。
- ④ ご飯を盛った器に③をかけて、①のかいわれ大根を飾ったらできあがり。