



鶏肉と3種の野菜の春キーマカレー

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
・凍鶏ミンチ	1パック(100g)	2パック(200g)
・玉ねぎ	1個	2個
・人参	1切	2切
・アスパラガス	1本	2本
・カレーソース	1袋(45g)	2袋(90g)
【家庭で用意】		
・オリーブオイル	大さじ1	大さじ2
・おろしにんにく	小さじ1	小さじ2
・ごはん	2人前	3~4人前

(栄養成分1人前(341g)あたり)(全体を2人分として計算)

☑ 442kcal ☑ 蛋 15.1g ☑ 脂 13.8g ☑ 炭 68.8g ☑ 塩 2.4g

※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にしてください。

作り方

レンジ 500W トースター 800W

【コメント】

カレーソースの量はお好みで調節してください。

【下ごしらえ】

鶏ミンチは解凍しておきます。

- 1 玉ねぎ、人参は粗めのみじん切りにします。アスパラガスは根元を切り落とし、根元から1/3程度の固い部分をピーラーで剥き、2cm幅に切ります。
- 2 ①の野菜を耐熱容器に並べてラップをし、電子レンジで約3分加熱します。
- 3 フライパンにオリーブオイル、おろしにんにくを入れて熱し、鶏ミンチを色が変わるまで炒めます。
- 4 ②を加えてしんなりしたら、カレーソースを加えて弱めの中火で約3分炒め合わせます。味がなじんだらごはんにかけてできがり。