

大根の

カレーそぼろあん

味付けは、カレールウや
めんつゆでも代用できます



材料（4人分）

大根（中1／4本） 240g
人参（中1／2本） 40g
生姜（ひとかけ） 8g
鶏ひき肉 80g
サラダ油 小さじ1／2
酒 大さじ1

A { カレー粉 小さじ1.5
みりん 大さじ1
しょうゆ 大さじ1
水 250cc
和風だし 小さじ1／2

水溶き片栗粉(片栗粉大さじ1を同量の水で溶く)

作り方

- ①大根・人参は厚めのいちよう切りに切り、生姜はみじん切りにする。
- ②サラダ油で生姜とひき肉を炒め、酒をふる。大根と人参を炒め、Aの調味料を入れて野菜がやわらかくなるまで、弱火で煮る。
- ③仕上げに水溶き片栗粉でとろみをつける。

1人分栄養価

エネルギー	87kcal	炭水化物	9.1g
たんぱく質	4.4g	脂質	3.1g
食塩相当量	0.9g		