



給食 減塩

カレーおかから

エネルギー 61kcal たんぱく質 3.4g 塩分0.4g

材 料	1人分	4人分
鶏ひき肉	10g	40g
酒	1g	小さじ1
にんじん	8g	1/5本
玉ねぎ	15g	1/4個
カレー粉	0.25g	0.6g
砂糖	1.2g	大さじ1/2
しょうゆ	3g	小さじ2
おかから	15g	60g
ほうれん草	10g	2株
油	適量	適量
水	25ml	1カップ

作り方

- ① ほうれん草はゆでて水けを切り、1.5cm位に切っておく。
- ② 鶏肉に酒をまぶす。
にんじんは千切り、玉ねぎは荒みじん切りにする。
- ③ 油でにんじん、たまねぎ、鶏肉を炒める。
火が通ったら、砂糖、しょうゆ、カレー粉、水を入れ、おかからも入れて炒める。
(水分はお好みで調節してください。)
- ④ 最後に①を混ぜて出来上がり。

料理の紹介

カレー味のちょっと変わったおかからです。安く簡単に作れるのでぜひお試しください。水分を少し減らして牛乳を加えるのもおすすめです。カルシウムを摂取でき、味がまろやかになります。