

歯ごたえを楽しむ レンコンたっぷりカレー



早食いしがちなカレーも
しっかりよく噛んで

レンコンの
シャリシャリ食感が
楽しい!

トッピングの
野菜はお好みで♪

【材料（2人分）】

カレー	・合ひき肉	160g	トッピング野菜	・かぼちゃ	40g
	・レンコン	80g		・オクラ	2本
	・サラダ油	大さじ1		・エリンギ	1本
	・カレー粉	大さじ1/2		・ミニトマト	4個
	・おろしにんにく	小さじ2		・サラダ油	小さじ1
	・おろししょうが	小さじ2	コーンごはん	・ごはん	茶碗2杯
	・プレーンヨーグルト	100g		・コーン	30g
	・中濃ソース	小さじ2		・パセリ(乾)	少々
	・トマトケチャップ	大さじ1			
	・はちみつ	小さじ1			

【作り方】

<カレー>

- ① レンコンは皮をおき、1cm角に切る。
- ② フライパンに油・レンコン・ひき肉を入れ、ひき肉に火が通るまで中火で炒める。
- ③ ②にカレー粉を加えて香りが出るまで炒めたら、**A**を加えて3分程度煮る。

<トッピング野菜>

- ① オクラは分量外の塩で表面をこすって毛を落とし、ヘタを除いて縦半分に切る。
- ② かぼちゃは5mm程度の厚みにスライスする。
- ③ エリンギは縦4等分に切る。
- ④ ミニトマトはヘタをとり、中心に×の切り込みを入れる。
- ⑤ 油を引いたフライパンに①～④の食材を重ねないように入れ、弱火～中火で全体に焼き目がつくまで焼く。

<コーンごはん>

- ① ごはんに茹でてほぐしたコーンを混ぜる。

<カレー><トッピング野菜><コーンごはん>を器に盛り、パセリ(乾)をごはんの上に振りかけて出来上がり。

1人分あたり エネルギー 627 kcal 食塩相当量 1.2g