

超ラクチン!

栄養バランスレシピ



ラクチンレシピ

お茶の子さいさい



おしながき

洗い物は鍋だけ! 時短 ㊦ カレー



材料

4人分

- 半調理済みカレー用野菜 1パック
→にんじん・いも・玉ねぎがカット&加熱済で、
パックに入っているもの。
スーパー等で売っています。
- 薄切り肉 200g
- カレールー 半箱分
- ごはん 200g(お好み)

写真・栄養成分は
こちらから↓



↑インドカレー店でもよく見かける
ヒンドゥー教の神「ガネーシャ」は、
ガナ(群衆)イーシャ(の主)という
意味です。厄除け・富の神様であり、
インドでは絶大な人気を持ちます。

作り方 (🕒15分)

- ①鍋にサラダ油(分量外)を熱し、薄切り肉をよく炒めます。
- ②水2~3カップを加え、沸騰したら弱火で5分ほど煮込みます。
- ③火を止め、カレールーを溶かします。
- ④カレー用野菜を入れ、10分ほど煮込んだら完成です。

★包丁を使わない、野菜くずも出ないので簡単です。

★ブロック肉を使う場合は、煮込み時間を長くします。

★ルーを変えればシチューにもなります。

★洗い物が少なく、BBQでも手軽にできます。

↓材料はこれだけ (๑´๑`๑)



↑①鍋で肉を炒め、煮ます。



↑②ルーを溶かします。



↑③パックの野菜を入れます。



↑④完成です。



完成図。カット野菜を使っている様には見えません (*๑๑*)

必要な調理器具



栄養成分（1人分）

エネルギー 615kcal
たんぱく質 17.5g
脂 質 16.4g

炭水化物 95.6g
食塩相当量 2.3g