



瀬戸内市

瀬戸内市 管理栄養士



おばけカレー



他のレシピは
こちらから



【栄養価（1人分）】

エネルギー：541kcal

たんぱく質：20.8g

脂 質：21.5g

炭水化物：75g

食塩相当量：2.0g

【材料（大人4人分）】

ごはん	600g[1人150g]	
豚ひき肉	300g	
油	適量	
玉ねぎ	1個(200g)	
にんじん	1/2本(80g)	
しめじ	1株(140g)	
コーン缶	1/2缶(45g)	
水	450ml	
A	カレールー	3個(57g)
	しょうゆ	小さじ1(6g)
	ケチャップ	小さじ2(12g)
	牛乳	100ml
レーズン	1人2個	
ケチャップ	適量	

【下準備】

- 玉ねぎ・・・1cm角に切る
- にんじん・・・1cm角に切る
- しめじ・・・石づきを切り落としてほぐす
長い場合は半分に切る

【作り方】

- ① 鍋に油を熱し、豚肉を入れて火にかける。
色が変わったら、玉ねぎ、にんじん、しめじを加える。
- ② 玉ねぎがしんなりしてきたら水を加え、沸騰したら火を弱め、ふたをしてやわらかくなるまで煮る。
- ③ 火を止め、A、コーン缶を加える。弱火にかけ、とろみがつくまで煮込む。
- ④ ごはんをおばけの形に盛り、レーズンで目、ケチャップで口をつける。
- ⑤ まわりにカレーを入れる。

子どもと一緒に楽しく作れるレシピです。

1品で赤・黄・緑の食品がそろいます。

おばけの顔付けは、カレーを入れる前の方がやりやすいです。

のりで目・口をつけても良いです。