



所要時間



60分

【材料】(2人分)

(カレー)

肉(角切り)・・・150g ・玉ねぎ・・・中1/2個 ・にんじん・・・中1/2本 ・じゃがいも・・・小2個 ・バター・・・適量

A ・ローリエ(あれば)・・・1枚 ・水・・・300～400ml

B ・カレールウ(市販)・・・2皿分 ・ココアパウダー...小さじ1

(トッピング)

・九条ネギ...1～2本 ・油・・・適量

C ・砂糖...小さじ2 ・醤油...小さじ2

【作り方】

- ①玉ねぎはみじん切りにする。にんじん，じゃがいもは乱切りにする。
- ②鍋にバターを溶かし，肉を焼く。焼き目がついたら取り出す。
- ③たまねぎをよく炒める。たまねぎが飴色になったらにんじん，じゃがいもを加えて炒める。
- ④A，②を加えて煮込み，野菜が柔らかくなったらBを加え，弱火で煮る。
- ⑤九条ねぎはななめ切りにする。フライパンに油を熱し，九条ねぎをさっと炒め，Cで味つけする。
- ⑥器に④を盛り，⑤を添える。

【栄養成分など】(1人分)

・エネルギー 396kcal

・食塩相当量 3.2g

※ごはんの栄養成分は含まない

いつものカレーライスに
ちょっと工夫。

