

かんたん No.49
ふれ愛レシピ

簡単キーマカレー

材料（4人分）

牛豚ひき肉（豚ひき肉も可）… 200g
玉ねぎ（大） …… 1個
人参（小） …… 1/2個
ピーマン …… 2個
サラダ油 …… 大さじ1
好きなカレールー … 90g（約1/2箱）
水 …… 100cc
温かいごはん …… 4人分
（トッピング）ゆで卵、ゆでブロッコリー、
トマトなどお好みで



今回のレシピは「つくしんぼの会」
より提供いただきました！
使用する具材は、玉ねぎだけでも
おいしいですよ！季節の野菜で
アレンジしてみてください♪



ふれ愛キャラクター
AIちゃん

- ① フライパンに油をひき、牛豚ひき肉、みじん切りにした玉ねぎと人参、ピーマンを入れ、5分ほど炒める。
- ② 水とカレールーを入れ、5分ほど加熱する。
- ③ ご飯を皿に盛り付けてカレーをかけ、仕上げにゆで卵やブロッコリー、トマトをトッピングして完成！

【栄養成分】（1人分）

エネルギー	547kcal
たんぱく質	15.5g
脂質	40.3g
炭水化物	99.1g
塩分	2.4g

※栄養成分はトッピングを除く
ごはん1人分=180g