

## 大根おろしカレーライス



### <材料>

	1人分
米	80g
じゃがいも	35g
たまねぎ	20g
にんじん	15g
牛肉	20g
油	3g(小さじ1弱)
水	140ml
コンソメ	1g(小さじ1/3)
大根おろし	20g
カレールー(市販)	9g
片栗粉	0.8g (小さじ1/3弱)

### <作り方>

1. じゃがいも・にんじんは一口大に、たまねぎは薄切りにする。
2. 大根はすりおろしておく。
3. 鍋をあたたため油を入れて、たまねぎを炒める。
4. たまねぎがあめ色に変わり始めたら、肉、にんじん、じゃがいもを入れて炒める。
5. 水を入れ、コンソメで味を整えて沸騰したらあくを取る。  
大根おろしを入れ、野菜に火が通るまで煮込む。(中火～弱火：15分ほど)
6. カレールーと水溶き片栗粉(同量の水で溶いたもの)を入れ、とろみが出るまで弱火で煮込む。

### 一人当たり

エネルギー：446kcal  
たんぱく質：10.4g  
脂質：9.1g  
炭水化物：77.3g  
食塩：1.4g

### ♪ポイント♪

- \*カレールーの量を半分にしたことによりヘルシーに！
- \*かつらぎ町の特産品である大根をおろして使用！
- \*ゴロゴロ野菜をたっぷりで満足感アップ！

### ♪ちょっと工夫♪

- \*じゃがいもは「メイクイン」よりも「だんしゃく」を使うと、よりとろみ感が出ます。
- \*カレー粉を小さじ1/4程度加えて煮込むとスパイシーな大人のカレーになります。