

## ひじきのドライカレー

〈材料 大人4人分〉

白ご飯	お好みの量
豚ひき肉	240g
たまねぎ	240g 大1個
にんじん	200g 中1本
ピーマン	40g 中1個
乾燥ひじき	8g 大さじ3弱
にんにく	4g 1片
根生姜	4g 1/3かけ
油	8g 小さじ2
ケチャップ	16g 大さじ1強
コンソメ	4g 小さじ1
中濃ソース	4g 小さじ2/3
しょうゆ	4g 小さじ2/3
塩	4g 小さじ2/3
カレー粉	1.4g 小さじ1弱



★ひじきは、「芽ひじき」（葉の部分）という細かいひじきがおすすりです。鉄分、食物繊維等が豊富な食品です。  
★一般のカレーライスとは見た目が違いますが、カレー味でとても食べやすい一品です。子どもも大人も大好きです！

★1人当たり栄養価★（米110gで算出）

エネルギー 574Kcal・たんぱく質 18.8g・脂質 13.6g・食塩相当量 1.0g

〈作り方〉

- ①乾燥ひじきはサッと洗い、たっぷりの水で20分～30分戻した後、水切りをする。
- ②たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、根生姜はみじん切りにする。ピーマンは、水につけてアク抜きをする。
- ③フライパンに油、にんにく、根生姜を入れて加熱し、香りが出てきたら豚ひき肉を炒める。
- ④たまねぎ、にんじんを加えてじっくり炒める。
- ⑤④が柔らかくなったら、全ての調味料とピーマンを加えて炒め合わせる。
- ⑥お皿に白ご飯を盛りつけ、その上に⑤をかける。