きのこカレー

2020年度作成

栄養価（1人分）		
エネルギー	499	kcal
たんぱく質	15.8	g
塩分	1.7	g

材料（2人分）

- しめじ　1/3パック
- えのきたけ　1/3パック
- しいたけ　3枚
- にんじん　5cm
- たまねぎ　1/4個
- カレールウ　2個
- A
  - ひき肉　100ｇ
  - 水　100ml
  - 牛乳　50ml
- ごはん　300g

作り方

① きのこは石づきをとり、1cmに切る。にんじん、たまねぎは5mm角に切る。カレールウは細かく刻む。

② 耐熱ボウルに①、Aを入れ、ふんわりとラップをかけ、電子レンジで600w 8分加熱する。

③ 全体を混ぜてさらに600wで1～2分加熱する。

コツ・ポイント

・水煮大豆やトマト缶、トマトを入れてもおいしく作ることができます。
・牛乳を入れることで、マイルドな味になり、カルシウムもアップします。

公益社団法人石川県栄養士会　いしかわ栄養ケア・ステーション
〒921-8105　金沢市平和町1丁目3番1号 石川県平和町庁舎3階
TEL：076-259-5061　http://www.ishikawa-eiyoushi.com