

主食・丼物・カレー c-07

材 料	分量 (g)
米 (精白米)	70.00
強化米	0.21
豚ひき肉	35.00
にんじん	15.00
乾しいたけ	0.70
たまねぎ	20.00
さやいんげん	10.00
サラダ油	1.00
しょうゆ (淡口)	2.50
三温 (花見糖)	2.00
酒	1.00
カレー粉	0.50
食塩	0.20
鶏卵	20.00
サラダ油	0.40

エネルギー (kcal)	398
たんぱく質 (g)	14.1
脂質 (g)	9.5
カルシウム (mg)	33
鉄 (mg)	1.6
VA (μg)	270
VB (mg)	0.57
VB2 (mg)	0.22
塩分 (g)	0.7
食物繊維 (g)	1.8

作り方

- ① たまねぎ・にんじんは粗みじん切りにする。乾しいたけは戻して、粗みじん切りにする。いんげんは2cm位に切り、茹でる。卵はいり卵にする。
- ② 油で豚肉、たまねぎ・にんじん・乾しいたけの順に炒める。
- ③ 調味する。
- ④ いんげん・いり卵を加える。

