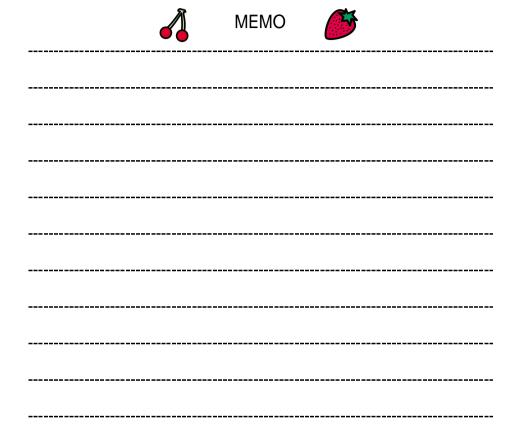
主食 - 丼物・カレー c-08 ドライカレー

材料	分量(g)
米(精白米)	80.00
強化米	0.24
豚ひき肉	55.00
たまねぎ	60.00
にんじん	20.00
りんご	10.00
グリンピース	5.00
スイートコーン	7.00
干しぶどう	2.00
ソフトタイプマーガリン	2.00
∠ トマトケチャップ	10.00
カレー粉	1.00
ガーリックパウダー	0.10
ウスターソース	2.00
食塩	0.60
└ ドミグラスソース	10.00

エネルギー(kcal)	503
たんぱ〈質(g)	17.1
脂質(g)	11.4
カルシウム(mg)	37
鉄(mg)	1.8
VA (μ g)	367
VB(mg)	0.77
VB2 (mg)	0.33
塩分(g)	1.3
食物繊維(g)	3.3



作り方

たまねぎ・にんじんはみじん切りにする。 りんごはすりおるす。 干しぶどうは湯通しして粗く刻んでおく。

マーガリンで豚肉・たまねぎ・にんじん・コーン・りんご・レーズンの順に炒め,煮る。

調味し,グリンピースを混ぜて煮詰める。

