主食ー丼物･カレー　c-09

カレーライス (牛肉)

材　　料	分量 (g)
米 (精白米)	70.00
強化米	0.21
大麦	10.00
和牛	50.00
じゃがいも	40.00
にんじん	20.00
たまねぎ	40.00
グリンピース	5.00
プロセスチーズ	5.00
サラダ油	2.00
とりがら	10.00
スープ	90.00
カレールウ	17.00
しょうゆ (濃口)	0.50
ウスターソース	1.50

エネルギー (kcal)	598
たんぱく質 (g)	17.5
脂質 (g)	19.9
カルシウム(mg)	82
鉄 (mg)	2.3
VA (μg)	321
VB(mg)	0.47
VB2 (mg)	0.18
塩分(g)	2.2
食物繊維 (g)	3.8

MEMO

作り方

① じゃがいも･にんじん･たまねぎを角切りにする。

② 油で牛肉，たまねぎ･にんじん･じゃがいもの順に炒める。

③ スープを加えやわらかくなるまで煮る。

④ 調味し，チーズ･グリンピースを加え煮込む。

☆ グリンピースは湯通しし，色止めしても良い。