主菜－麺類 g-17

カレーパスタ

材　料	分量(g)
マカロニ(ペンネ)	25.00
和牛肉	30.00
たまねぎ	30.00
にんじん	15.00
グリンピース	5.00
サラダ油	1.00
とりがら	8.00
水	70.00
牛乳	10.00
食塩	0.10
カレールウ	12.00
ウスターソース	1.00
しょうゆ(濃口)	0.50
ナチュラルチーズ	5.00

エネルギー(kcal)	292
たんぱく質(g)	11.5
脂質(g)	13.4
カルシウム(mg)	82
鉄(mg)	1.3
VA(μg)	249
VB(mg)	0.12
VB2(mg)	0.14
塩分(g)	1.7
食物繊維(g)	2.3

MEMO

作り方

① たまねぎはくし形に切る。にんじんは短冊切りにする。

② 油で肉，たまねぎ，にんじんの順に炒める。

③ スープを加え煮る。パスタを茹でる。

④ 調味し，グリンピースを入れる。パスタと混ぜ合わせる。