

# サッパルトマトの ドライカレー

## 材料(2人分)

●ご飯	160g	●カレールウ	6g
●鶏ひき肉	60g	●サラダ油	小さじ1
●トマト缶	100g	●水	100mL
●玉ねぎ	20g		
●にんじん	10g		
●ピーマン	10g		

野菜の量1人分：70g

## 作り方

- 1) 玉ねぎ、にんじん、ピーマンをみじん切りにする。
- 2) フライパンでサラダ油を熱し、野菜をしんなりするまで弱火で炒める。蓋をして蒸し焼きにするとよい。  
(しっかりと火を通すことで食感が目立たなくなります)
- 3) ひき肉を入れてほぐしながら弱～中火で炒める。  
(粗めにほぐすことで肉を目立たせることができます)
- 4) トマト缶、水、カレールウを入れて弱火で煮込み、  
ルウが溶けてとろみがついたら、一煮立ちさせて完成。



さばまっき



1人分 エネルギー 236.4kcal  
食塩相当量 0.3g

## 野菜が苦手なお子さんでも 食べられるポイント

- 子どもの大好きなカレーにすること、みじん切りにすることで野菜の食感を軽減しました。
- お好みでりんごなどで甘さを調節して食べてみるのもおすすめです。