

もっと野菜を食べよう

～健康かわにし21～

◇◆里いものカレーそばろ◆◇

1人分エネルギー：159kcal

塩分：0.5g

<材料：4人分>

- 里いも・・・・・・・・10個
- 人参・・・・・・・・1/2本
- 豚ひき肉・・・・・・・・100g
- にんにく・・・・・・・・1片
- サラダ油・・・・・・・・小さじ1
- カレー粉・・・・・・・・小さじ1
- 水・・・・・・・・150ml
- ◆しょうゆ・・・・・・・・小さじ2
- ◆砂糖・・・・・・・・小さじ2



<作り方>

- ① 里いもは皮をむき、半分に切る。(大きい場合は、4等分)
- ② 人参は乱切りにする。
- ③ にんにくはすりおろしておく。
- ④ 鍋にサラダ油を熱し、にんにく、豚ひき肉を入れて炒める。
カレー粉も加えて炒める。
- ⑤ 里いも、人参も炒め、水を加えて煮込む。
- ⑥ ◆を加えて煮込む。

