



☆和風だしカレー☆



1人分あたり（カレーのみ）
エネルギー： 229kcal
たんぱく質： 13.7g
脂 質： 13.6g
食塩相当量： 1.6g

◎材料：（5人分）

だし汁・・・・・・・・・・・・・・・・ 800ml
水・・・・・・・・・・・・・・・・ 1000ml
昆布・・・・・・・・・・・・・・・・ 5g
かつお節・・・・・・・・・・・・・・・・ 25g
豚こま肉・・・・・・・・・・・・・・・・ 300g
大根・・・・・・・・・・・・・・・・（1/3本）400g
にんじん・・・・・・・・・・・・・・・・（1/2本）100g
大根の葉（あれば）・・・・・・・・ 50g
カレールウ・・・・・・・・・・・・・・・・ 3ブロック

◎作り方

- ① だしをとります。
鍋に水を入れ、昆布をつけておく（30分以上）。
火にかけて沸騰に昆布を取り出し、かつお節を入れて、火を止めます。
ザルやさらしでこします。（無添加のだしパックや煮干だしでもよい）
- ② 大根・にんじんは大きめのイチョウ切りにし、大根の葉は細かく刻みます。
- ③ 鍋で肉を炒め、野菜を加えてさらに炒めて、2/3のだし汁を入れて中火で煮ます。
- ④ 野菜に火が通ったら、カレールウを入れて弱火でさらに煮ます。
- ⑤ 味をみて残りのだし汁を加えて、できあがり！



★水の代わりにだしを使えば、うまみ効果で
ルウを減らせて塩分・脂肪を控えめにできます！

