

根菜の咖喱ライス



みんな大好きなカレーライスに入ると

根菜もたくさん食べることができます。

保育園でも完食メニューだったので、ぜひお家でも

作ってみてください!!

材料 (1人分)

- ごはん
- 豚肉 50g
- じゃがいも 20g
- たまねぎ 20g
- にんじん 10g
- ごぼう 10g
- ゆんごん 10g
- まいたけ 8g

調味料

- カレーパウダー 13g
- ウスターソース 1g
- かつおぶし 3g
- 油 適量

作り方

1. 材料を10本に切る。

↳ 大きめに切っても食べごたえがあってGOOD!

2. 油を熱し、豚肉を炒める。

野菜も加え、軽く炒めたら水を入れて柔らかく
ほろまで煮る。

3. 調味料を入れて味をつけ、煮る。

4. ごはんの上にルーをかける。

