


献立名	ドライカレーサンド	
	調理のポイント	
	<ul style="list-style-type: none"> ・ローストオニオンは、たまねぎをみじん切りにし、色づく程度に炒め、乾燥させたもの。家庭では、たまねぎを十分炒めることによっておいしくなります。 ・ ・ ・ 	
ひとことアドバイス	パンにはさんで食べますが、ごはんにもあいます。	

材料名	(4人分量)	作り方
・合びき肉	40g	①たまねぎは粗みじん切り、にんじんはみじん切りにする ②サラダ油で合びき肉を炒め、あくを取り、赤ぶどう酒をふる。 ③やさいをよく炒め、ローストオニオンを入れ、aで調味する。 ④小麦粉を振り入れ、硬さを調節して仕上げる。
・赤ぶどう酒	1cc	
・たまねぎ	35g	
・にんじん	15g	
・ローストオニオン	0.5g	
・サラダ油	1cc	
・純カレー粉	0.8g	
・ソース	4cc	
・ケチャップ	3g	
・塩	0.7g	
・ローリエ	0.01g	
・小麦粉	1g	

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
kcal	g	g	mg	mg	ug	mg	mg	mg	g	g
150	10.4	7.6	23	0.9	249	0.18	0.10	2	1.7	1.2