主菜ー煮物 h-38

# 大豆のカレー煮

| 材　　料 | 分量(g) |
|---|---|
| 大豆 | 20.00 |
| 豚もも肉 | 30.00 |
| たまねぎ | 35.00 |
| にんじん | 20.00 |
| パセリ | 1.00 |
| 薄力粉 | 2.00 |
| カレー粉 | 0.50 |
| しょうゆ(淡口) | 4.00 |
| 上白糖 | 1.00 |
| 食塩 | 0.10 |
| サラダ油 | 1.00 |
| とりがら | 3.00 |
| 水 | 30.00 |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

| | |
|---|---|
| エネルギー(kcal) | 182 |
| たんぱく質(g) | 14.3 |
| 脂質(g) | 8 |
| カルシウム(mg) | 70 |
| 鉄(mg) | 2.4 |
| VA(μg) | 314 |
| VB(mg) | 0.46 |
| VB2(mg) | 0.13 |
| 塩分(g) | 0.7 |
| 食物繊維(g) | 4.9 |

## 作り方

① 大豆は軟らかくなるまで，茹でる。にんじん･たまねぎは角切りにする。パセリはみじん切りにする。

② 油で豚肉，たまねぎ，にんじんの順に炒める。

③ スープ･大豆を加え，煮る。野菜に火が通ったら，小麦粉をふり入れ，調味料も加え，よく混ぜる。

④ 最後にパセリを入れる。

MEMO