

勤労食×JAあいち中央×農務課（ケンサチレシピ）

料理名

スタミナ焼肉！インカレー

調理方法

煮込む

材料（2人分）

| | |
|-------|------|
| 玉ねぎ | 100g |
| カレールー | 80g |
| 牛小間 | 160g |
| 玉ねぎ | 60g |
| 焼肉タレ | 30g |
| 油 | 適宜 |
| かぼちゃ | 40g |
| 赤パプリカ | 30g |
| チンゲン菜 | 1/4株 |
| 白米 | 3合 |
| ハム | 1/3枚 |

作り方

- ①玉ねぎは一口大にカットしてカレーに煮込む。
- ②牛肉と玉ねぎスライスを炒め、焼肉タレで味付ける。
- ③赤パプリカ2cm幅にカット・かぼちゃを薄くスライスして各野菜を素揚げする。
- ③チンゲン菜は根元から2つ割りにし、さっと塩茹でする。ザルに上げて水気を切る。
- ④お椀を使って丸くライスを盛り付け、ハムを細切りにして飾り、ボールの形を作る。
- ⑤カレールーをかけて、各具材を彩りよく盛り付けて完成。

ソフトボール選手の応援を兼ねて、ご飯はボール・安城産チンゲン菜はバットに見立てました。
焼肉をカレーに盛り付けてスタミナUP！

栄養価（1人当たり）

エネルギー： 882kcal 脂質： 30.8g
タンパク質： 26.2g 食塩： 5.3g

アドバイス

ライスを盛り付けるときに、お椀などに入れてひっくり返すと喫茶店のようなオシャレなカレーになりますよ！

