

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
タンパク質： 26.2g
脂質： 30.8g
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！

