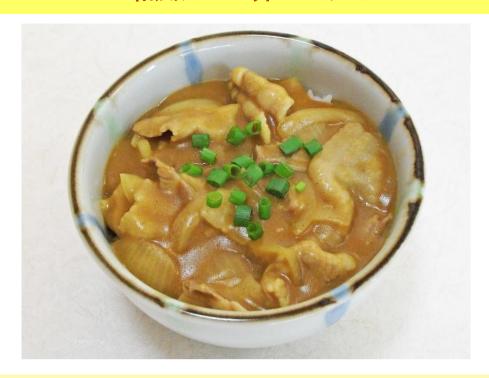
和風カレ一丼 レシピ



作り方

【準備】

- 1、豚肉は食べやすい大きさに、玉葱はくし切り、万能ねぎは細かく切って下さい。
- 2、そばつゆ50ccを片口に移し、カレー南蛮の素15gを入れてよく溶き合わせます。

【調理】

- 1、小さめの鍋に、そばつゆ100ccと豚バラ肉、玉ねぎを入れて火にかけます
- 2、沸騰したらアクを取り、醤油を加えて一度火を止めて下さい
- 3、【準備②】で合わせたカレーを、汁を混ぜながら加えて下さい(水溶き片栗粉の要領)
- 4、よく混ざったら、火をつけてとろみが出るまで少し煮込んでください
- 5、白飯を盛った丼にかけ、万能ねぎを散らして完成です

材料1人分

和風カレ一丼のカロリー	重量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 ^(g)	脂質 (g)	炭水化物 ^(g)	ナトリウム (mg)	. 食塩相当量 (g)
ごはん	200	336	5	0.6	74. 2	2	0
豚ばら肉	50	198	7. 2	17. 7	0. 1	25	0. 1
たまねぎ	30	11	0. 3	0	2. 6	1	0
小ねぎ	1	0	0	0	0. 15	0	0
しょうゆ	6	4. 0	0. 5	0.0	0. 6	340.0	0. 9
そばつゆ(かけつゆ)*	150	29.8	1.4	0.0	6. 1	1075.0	2. 7
カレー南蛮の素 *	15	66. 9	1. 575	2	10. 74	5. 595	0
TOTAL	452	645. 7	15. 9	20. 3	94. 5	1448. 6	3. 7

文部科学省 食品成分データベース 参照(2019/1) https://fooddb.mext.go.jp/index.pl (*印の食品は商品パッケージ記載の成分を参照)