

和風カレー丼 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、よく混ぜたら、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

和風カレー丼のカロリー	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
豚バラ肉	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)