

50年前の蕎麦屋カレーライス レシピ



作り方

【準備】

豚肉は食べやすい大きさに、玉ねぎはくし型切りにして水にさらして下さい

【調理】

- ①鍋にサラダ油をひいて、下準備をした豚肉、玉ねぎを入れて強火で炒めて下さい
- ②軽く焦げ目がついたら火を止めて、出汁200ccとカレーフレーク30gを入れて良く溶かして下さい
- ③火をつけ混ぜながらとろみが出るまで煮込んで下さい

【盛り付け】

皿に白いご飯を盛り、カレーをかけて完成です

材料 1 人分

50年前の蕎麦屋カレーライス カレー	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)
白飯	200	336	5.0	0.6	74.2	2	0
豚ロース	50	92	10.3	5.1	0.1	24	0.1
玉ねぎ	30	8	0.2	0	1.8	1	0
鰹だし	200	2	0.5	0	Tr	21	0
なたね油	15	138	0	15	0	0	0
カレーフレーク *	30	159.8	1.8	11.0	13.5	1181.1	3.0
TOTAL	525	735.8	17.8	31.7	89.6	1229.1	3.1