

平成の黄色いカレーライス レシピ



作り方

【準備】

- 1、豚肉は食べやすい大きさに、玉ねぎは薄切りにして下さい。
- 2、ビーフコンソメスープ500cc（常温から50℃位）に、軽便カレー粉50gを入れて、つぶが無くなるまで良く溶き合わせて下さい。

【調理】

- 1、フライパンに牛脂をひいて【準備①】の豚肉と玉ねぎを中火で焦げないように炒めて下さい。
- 2、火を止めて【準備②】のカレーを入れて混ぜ合わせて下さい。
- 3、火を付けて混ぜながら煮立たせて、少し煮込んでとろみが付いたら完成です。

材料 3人分

黄色いカレーライスのカロリー	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)
白米	600	1008	15	1.8	222.6	6	0
豚バラ肉	100	395	14.4	35.4	0.1	50	0
たまねぎ	100	26	0.6	0.1	6.1	4	0
ビーフコンソメパウダー *	25	71	1.9	2.2	11	3725	9.5
牛脂	20	188	0	20	0	0	0
軽便カレー粉	50	228.2	3.8	8.6	t r	3.6	0
水	500	0	0	0	0	0	0
TOTAL	1395	1916.2	35.7	68.1	239.8	3788.6	9.5
一人分	465.0	638.7	11.9	22.7	79.9	1262.9	3.2