

野菜カレーライス レシピ



作り方

【準備】

- 1、野菜とベーコンは5~10mm位の大きさに四角く切ってください
- 2、水150ccに軽便カレー粉50gを加えて、つぶが無くなるまで良く溶き合わせて下さい。

【調理】

- 1、熱した鍋にバターを溶かして【準備1】の野菜とベーコンを炒めます
- 2、水500ccに固形コンソメスープ2個とローリエを加えて、野菜に火が通るまで煮込んでください
- 3、一旦火を止めて【準備2】で合わせたカレーを混ぜながら野菜スープと溶き合わせて下さい
- 4、火をつけて混ぜながら加熱します、煮立ったら弱火でとろみが出るまで煮込んで下さい
- 5、器に白飯を盛り、カレーをかけてブロッコリーと、半分にゆで卵をのせて完成です

材料2人分

野菜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	300	504	7.5	0.9	111.3	3	0
ゆで卵	60	91	7.7	6	0.2	78	0.2
シュルダーベーコン	50	93	8.6	6	1.3	470	1.2
じゃがいも	80	61	1.3	0.1	14.1	1	0
トマト	80	15	0.6	0.1	3.8	2	0
にんじん	80	30	0.5	0.1	7.2	20	0.1
たまねぎ	80	30	0.8	0.1	7	2	0
ブロッコリー	60	16	2.1	0.2	2.6	8	0
セロリー	20	3	0.2	0	0.6	6	0
有塩バター	10	75	0.1	8.1	0	75	0.2
固形コンソメ	10	24	0.7	0.4	4.2	1700	4.3
軽便カレー粉	50	228.2	3.8	8.6	31.6	3.6	0
TOTAL	880	1170.2	33.9	30.6	183.9	2368.6	6
一人分	440	585.1	17.0	15.3	92.0	1184.3	3