

炎症性腸疾患のレシピ

ドライカレー

☆カレーパンにもアレンジできます☆



《材料（5人分）》

（カレーパン8個分）

鶏ささみミンチ	100g
玉葱	150g
人参	25g
じゃがいも	50g

《調味料》

赤ワイン	大さじ2
鶏がらスープの素	小さじ1
水	180ml
オリーブオイル	小さじ1/4
ケチャップ	小さじ1
中濃ソース	小さじ1/2
テンメンジャン	小さじ1/4
塩	適量
カレー粉 ※	1P
カレーパウダー	ひとつまみ

- ①玉葱・人参・じゃがいもは小さめのみじん切りにする。
 - ②フライパンを温め、ささみミンチを炒め、火が通ったら①をいれさらに炒める。
 - ③少し炒まったら、赤ワインを入れ水分がなくなったら水、ガラスープの素を入れ煮つめる。
 - ④野菜が柔らかくなり水分が少なくなったらその他の調味料を入れ味を調べて出来上がり。
- ☆カレーパンにする時は出来上がったカレーをバットなどにうすく広げ早く冷めるようにする。

※ハウス はじめて食べる パーモントカレー（1歳からのやさしい甘口）を使用。

栄養量（1人分）	エネルギー	234kcal
ご飯100gで計算	たんぱく質	7.8g
	脂質	0.7g
	食物繊維	1.0g



中華蒸しパンに包んで、炒ったパン粉を付けて30～40分発酵させ、オーブン160℃12分程度焼けば、カレーパンの出来上がり♪♪