

調理時間

約 **10** 分

約 **558kcal**
(1人分)

レンジでかんたん!

「シャキシャキ食感ドライカレー」



材料 (2人分)

- 雪国まいたけ・・・1パック
- 玉ねぎ・・・1/2個
- カレールウ・・・1.5かけ
- 合挽き肉・・・100g
- 酒・・・大さじ1
- A トマトケチャップ・・・大さじ1
 ↳ バター・・・10g
- ご飯・・・茶碗2杯分
- ゆで卵（輪切り）・・・1個分
- パセリ（みじん切り）・・・適量

栄養価 (1人分)

- たんぱく質・・・19.8g
- 脂質・・・20.1g
- 炭水化物・・・70.4g
- 塩分・・・2.1g

作り方

- 1 雪国まいたけは1～2cm幅のざく切りに、玉ねぎは粗みじん切りにする。手でカレールウを少しくだく。
- 2 耐熱ボウルに挽き肉・酒を加えてよく混ぜ合わせて平らに広げ、ラップをかけずに電子レンジ（600w）で1分30秒加熱する。
- 3 ②を粗めにほぐし、①・Aを入れてラップをかけずに電子レンジで4分加熱する。
- 4 よく混ぜ合わせて、ご飯の上に盛り付け、ゆで卵をのせ、パセリを散らす。



ONE POINT

カレーのスパイスに負けない、まいたけの香りと独特の食感で食欲そそる一品です。まいたけには食物繊維が多く含まれています。肉などのたんぱく質と一緒に食べる事により、コレステロールの吸収を抑える働きが期待出来ます。また、まいたけの食物繊維は水溶性が多いため、煮汁ごと食べられるカレーはぴったりの調理法と言えます。