



～野菜がたっぷりとれる～ 野菜たっぷり焼きカレー



栄養価（1人分）

エネルギー：470kcal

たんぱく質：14.7g

脂質：17.5g

カルシウム：169mg



材料（2人分）

豚薄切り肉	40g	ピザ用チーズ	30g
たまねぎ	1/4個	ごはん	280g
じゃがいも	1/2個		
にんじん	1/3本		
ブロッコリー	小房4個		
サラダ油	小さじ1/2		
★水	300ml		
★ローリエ	1枚		
▽カレールウ	2皿分		
▽牛乳	30ml		

牛乳を使用することで
まろやかに！
お子さんも食べやすい
レシピになっています



作り方

- ① 豚肉は一口大に切る。野菜は食べやすい大きさに切り、ブロッコリーはゆでておく。
- ② 肉とたまねぎ、じゃがいも、にんじんを油でいため、★で煮る。さらに▽を加えて弱火で煮る。
- ③ 皿にごはんとルウを盛り付け、ブロッコリー、チーズをのせてグリルで焼き、チーズが溶けたらできあがり。

