

# 給食を作ってみよう

## きのこ挽肉のカレーライス



### 材料（4人分）

- ご飯 ……4人分
- 豚ひき肉 ……80g
- マッシュルーム（水煮） ……16g
- ぶなしめじ ……40g
- エリンギ ……40g
- たまねぎ ……200g
- にんじん ……80g
- ジャがいも ……200g
- にんにく（おろし） ……1.2g  
（小さじ1/3）
- しょうが（おろし） ……1.6g  
（小さじ1/3）
- グリンピース ……16g
- サラダ油 ……1.2g  
（大さじ1）
- カレールウ ……56g（2かけ）
- 塩 ……2g  
（小さじ1/2）
  
- 水 ……200ml

### 《作り方》

1. しめじは石づきをとってほぐし、まいたけは小さめに裂いておく。エリンギは短冊切りにする。マッシュルームは水を切っておく。
2. ジャがいもは皮をむき、いちょう切りにし、5分くらい水に浸し水を切っておく。
3. たまねぎは厚めにスライス、にんじんは厚めのいちょう切りにする。
4. 鍋にサラダ油を中火で熱し、にんにく、しょうがを炒め、香りが出たら豚ひき肉とたまねぎを加えて炒める。
5. たまねぎが透き通ったらにんじん、ジャがいもを炒め、きのこ類を入れ、水を加えて煮る。
6. 野菜が煮えたらルウを加えて調味する。
7. 仕上げにゆでたグリンピースを入れてひと煮立ちしたら、火を止めてできあがり。

### 栄養成分（1人あたり）

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分相当量	カリウム
192Kcal	7.0g	9.2g	23.4g	2.0g	542mg

### ワンポイント

きのこが楽しめるカレーになっています。

きのこは食物繊維が豊富に含まれている上、カロリーも低く、ヘルシーな食材です。グリンピースを入れることで、彩りが良くなり見た目からおいしそうになります。

