

☆きゅうしょくレシピ29☆

【あじのカレーそぼろ】

(ざいりょう) (4にんぶん)



あじ (ミンチ)	140グラム・・・こまかくきってミンチにする
にんじん	80グラム・・・みじんぎり
たまねぎ	80グラム・・・みじんぎり
コーン	80グラム
あぶら	5グラム
おろししょうが	2グラム
しょうゆ	16グラム
さとう	6グラム
さけ	2グラム
カレーこ	1.6グラム

(つくりかた)

- 1 なべにあぶら、しょうがをいれてひをつけ、あじミンチ、さけをいれていためる。
- 2 にんじん、たまねぎをいれていためる。
- 3 カレーこをいれていためる。
- 4 コーン、さとう、しょうゆをいれてよくいためる。

※ ごはんにかけてたべます。

