

☆きゅうしょくレシピ58☆

【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	4グラム (こさじ1)
おろししょうが	2グラム (こさじ1/2)
しょうゆ	16グラム (こさじ2.5)
さとう	6グラム (こさじ2)
さけ	2グラム (こさじ1/2)
カレーこ	1.6グラム (こさじ0.8)

(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しょう。

