

レンジで簡単ドライカレー

□ 材料 4人分

ご飯	600 g
牛ひき肉	150 g
にんじん	50 g
だいこん(皮)	20 g
たまねぎ	60 g
かぼちゃ	50 g
ブロッコリー	40 g
しょうが	5 g
[調味料]	
ケチャップ	小さじ 2
ウスターソース	大さじ 1
カレールー	50 g
しょうが	少々
水	160ml



□ 作り方

- ① 野菜をしっかり洗う。かぼちゃは種とワタを取る。
- ② にんじん、大根の皮、玉ねぎ、かぼちゃ、ブロッコリー、しょうがをみじん切りにする。
- ③ 大きめの耐熱容器に肉、野菜、調味料、水を入れ軽く混ぜる。その後、ラップをし、電子レンジ（600w）で6分加熱する。
- ④ 一度かき混ぜてラップをしさらにもう5分加熱する。
- ⑤ 器にご飯を入れ、④を盛りつけて完成。

□ SDGs ポイント

- にんじんを皮つきで入れる、だいこんは皮を使う、ブロッコリーは軸も刻んでそのまま入れるなど普段捨ててしまいがちな部分を入れています。
- かぼちゃの種以外、廃棄のないレシピです。
- 電子レンジで調理するため、CO₂削減につながります。

★栄養成分表示	(1人分)
熱量	453kcal
たんぱく質	12.0g
脂質	12.9g
炭水化物	69.0g
カルシウム	34mg
食塩相当量	1.8g

□ ポイント

- にんじん、だいこんは火が通りにくいため、薄く切るか、小さめに切ることがコツです。
- かぼちゃは固いため、切りにくい場合は電子レンジで少し加熱すると切りやすくなります。