レンジで簡単ドライカレー

* **材料4人分**

****ご飯　　　　　　　 600ｇ

牛ひき肉　　　　　 150ｇ

にんじん　　　　　 50ｇ

だいこん(皮)　　　 20ｇ

たまねぎ　　　　　 60ｇ

かぼちゃ　　　　　 50ｇ

ブロッコリー　　　 40ｇ

しょうが　　　　　 5ｇ

[調味料]

ケチャップ　　　　 小さじ2

Koide

ウスターソース　　 大さじ1

カレールー　　　　 50ｇ

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**

★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

* 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。
* **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。

相愛大学　2021年度４回生　卒業研究