

献立: **ドライカレー**  
**にんじんゼリー**

管理栄養学科4年  
橋爪、宮口、山川



【調理時間】

70分

【価格(1人分)】

約330円

【栄養価(1人分)】

エネルギー	617	kcal
たんぱく質	21.7	g
脂質	18	g
炭水化物	88	g
食物繊維	3.9	g
食塩	1.3	g
カルシウム	87	mg
鉄	2.7	mg
亜鉛	3.5	mg
ビタミンA	537	μg
ビタミンC	18	mg

\*\*\*\*\*

【材料(1人分)】

**ドライカレー**

- 米 90g
- 豚ひき肉 60g
- 玉ねぎ 40g
- にんじん 30g
- 青ピーマン 15g
- 調合油 5g

- カレー粉 3g
- 塩コショウ 0.5g
- ウスターソース 2g
- プロセスチーズ 5g
- らっきょう(甘酢漬け) 5g
- 福神漬 5g

**にんじんゼリー**

- にんじんジュース 80g
- アガー 2g
- 水 7g
- 砂糖 13g
- 生クリーム(泡立て済) 5g

\*\*\*\*\*

## 【作り方】 ドライカレー

- ① 具材をすべてみじん切りにする。
- ② 鍋に油をひき、豚ひき肉をよく炒める。
- ③ にんじん、玉ねぎ、ピーマンの順に加え野菜がしんなりするまで炒める。
- ④ 塩コショウ、カレー粉、ウスターソースを加えよく混ぜる。
- ⑤ 薬味をすべてみじん切りにし、小皿に盛り付ける。
- ⑥ ご飯を盛った器に具をかける。

## にんじんゼリー

- ① にんじんジュースを鍋に入れ沸騰直前で火を止める。
- ② 混ぜながらアガーと砂糖を混ぜたものを加える。
- ③ 粗熱をとり冷蔵庫に入れ、冷やす。
- ④ 生クリームを上には絞る。

\*\*\*\*\*

## 【使用食材や料理のポイント】

- \* みじん切りにする際、大きさを揃える。
- \* 薬味も具材と同じ大きさに切ることで混ぜ込んで食べやすくなる。
- \* ジュースを使うことで手軽に作れる。
- \* アガーを使うことで常温でも固まりやすく、色がきれいに仕上がります。