



## お花のキーマカレー

▼このレシピで使うガス機器機能

自動炊飯機能

コンロ調理タイマー

調理時間	40分 <small>※米の浸水時間は除く</small>	難易度	★★☆	お子さまの年齢 (目安)	4歳～小学校
------	----------------------------------	-----	-----	-----------------	--------

### 栄養価 (1人分あたり)

廃棄率	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維総量	ナトリウム	カリウム	カルシウム
0%	525kcal	17.3g	17.4g	72.0g	3.16g	832mg	629mg	93.8mg
鉄	レチノール活性当量	ビタミンD	α-トコフェロール	ビタミンB1	ビタミンB2	ナイアシン	ビタミンC	食塩相当量
2.80mg	222μg	0.34μg	1.66mg	0.31mg	0.24mg	5.66mg	11.3mg	2.1g

※栄養価の数値は目安です。

### 材料 (4人分)

#### キャロットライス

- 米……………2合
- キャロットジュース……………150ml
- 水……………250ml
- 塩……………小さじ1/4
- バター……………10g
- タマネギ……………1/2コ
- エノキ茸……………100g
- サラダ油……………小さじ2
- ニンニク (みじん切り) ……小さじ1/2
- ショウガ (みじん切り) ……小さじ1/2
- 牛豚ひき肉……………200g

#### 具材

- カットトマト (缶) ……1/2缶 (200g)
- 水……………1/2カップ
- コンソメスープの素 (固形) ……1コ
- ウスターソース……………大さじ1
- トマトケチャップ……………大さじ1
- カレー粉……………小さじ2
- 砂糖……………小さじ1
- 塩……………適量
- スライスチーズ……………2枚
- 葉野菜……………適量

### 作り方

- 1** キャロットライスを作ります。  
米は洗ってザルに上げ分量の水に30分以上浸けます。  
キャロットジュースと塩を加えて混ぜ、バターをのせて自動炊飯機能で炊きます。



- 2** タマネギ、エノキ茸はみじん切りにします。



- 3** フライパンにサラダ油、2、ニンニク、ショウガを入れて火にかけ、炒めます (中火)。  
全体がしんなりしたら牛豚ひき肉を加え、色が変わるまで炒めます (中火～強火)。



- 4** 合わせたAを加えて煮立て、ふたをしてコンロ調理タイマーを10分に設定して煮ます (中火～弱火)。タイマーが切れたら、ふたを取って煮詰め (中火)、塩で味を調えます。



- 5** 器に1を盛り、花の形に整えます。  
中央に4を盛り、スライスチーズ、葉野菜を飾ります。



#### レシピのポイント

- ✓ 食材を切ったり、炒めたり等しっかりと調理体験ができる
- ✓ 盛りつけ作業が楽しめる
- ✓ カラフルで栄養満点

#### ガスコンロ(グリル含む)・ガスオープン使用時のお願い

換気扇を必ずつけましょう。取扱説明書をよくお読みの上、正しく安全にお使いください。