栄養士のレシピ紹介

きのこカレー



材料（２人分）





（イメージ図）

作り方

①ご飯を炊く

精白米を、通常どおり炊飯する。

②材料の下準備をする

たまねぎは薄切り、にんじんは一口大に切る。しめじは石づきを取り小房に分け、マッシュルームは薄切りにする。にんにくはみじん切りにする。

③具材を炒める。

鍋に植物油を熱し、にんにくを炒める。香りが立ったら牛肉を加え、色が変わるまで炒める。たまねぎ、にんじんを加えてさらに炒める。

④きのこを加える

しめじとマッシュルームを加え、全体に油がなじむまで炒める。

⑤煮込む

具材が浸る程度の水を加え、灰汁を取りながら、にんじんがやわらかくなるまで煮込む。

⑥カレールウを加える

いったん火を止め、カレーのルウを加えて溶かす。再び弱火にかけ、とろみがつくまで煮込む。

⑦盛り付ける

器に炊き上がったご飯を盛り、きのこカレーをかけたら完成！

～管理栄養士さんのワンポイントアドバイス～

秋が旬のきのこを使ったカレーです。
きのこは、食物繊維を含み低カロリーなため、
料理のかさ増しにもなり満足感がアップします。
炒めることできのこの香りやうま味が引き立ち、
風味豊かなカレーになりますよ！

