

オートミールのドライカレー



Point

辛味の調節はカレー粉の量で調整しましょう。

エネルギー 184kcal
たんぱく質 6.1g 脂質 5.0g 炭水化物 31.4g
食物繊維 6.3g 塩分 1.5g

材料 2人分

オートミール	50g
玉ねぎ	小1/2個
人参	1/4本
エリンギ	1本
ピーマン	1個
カレー粉	小さじ1~2
料理酒	大さじ1
醤油	小さじ1.5
塩	少々
オリーブ油	大さじ1/2
ホールトマト缶	1カップ弱
コンソメ顆粒	小さじ1

Cooking Instructions

- 1 玉ねぎ、人参、エリンギ、ピーマンは、みじん切りにする。
(フードプロセッサーを使用してもOK)
- 2 フライパンにオリーブ油を入れて温め、玉ねぎに塩をふりながらめる。
- 3 人参、エリンギ、ピーマン、オートミール、料理酒を加えて、炒め合わせる
- 4 カレー粉をふり入れ、ホールトマト、ブイヨンを加え、汁気がほとんどなくなるまで煮て出来上がり。