

お福わけ

野菜たっぷりカレー風ドライア

ドライカレー

大本山増上寺レシピ・淑徳大学作成



材料 1皿分



栄養成分

尾西のドライカレー	1袋
お湯	160 ml
たまねぎ	130 g
にんじん	60 g
ピーマン	60 g
じゃがいも	60 g
薄力粉	大さじ2
牛乳	200 g
バター	20 g
プロセスチーズ	150 g
パセリ	適量

熱量	557 kcal
たんぱく質	18.6 g
脂質	23.6 g
炭水化物	67.0 g
食塩相当量	2.7 g
食物繊維	4.1 g

野菜たっぷりカレー風ドリヤ

ドライカレー

大本山増上寺レシピ・淑徳大学作成

作り方



- 1 尾西のドライカレーに付属の粉末とお湯を加え、15分程置いてごはんをつくる。
- 2 たまねぎ、にんじん、ピーマン、じゃがいもは水で軽く洗い、みじん切りに切っておく。
- 3 フライパンにバターを入れて中火にかけ、バターが溶けたらじゃがいもとにんじんを加えてじゃがいもが軽く透き通るまで炒め、たまねぎとピーマンとーで出来たごはんを加えて炒め合わせる。
- 4 いったん火を止め、薄力粉、牛乳、を入れ、3に絡めるように混ぜ合わせたら、再び中火にかけてごはんに汁気がなくなるまでよく混ぜ、とろみがついたら火を止める。
- 5 グラタン皿に4で出来たご飯を盛り、プロセスチーズを散らす。
- 6 5をオーブントースターで焼き目がつくまで焼き、仕上げにパセリを振る。