

## g-max cooking no.4 カレーライス



エネルギー： 672kcal  
炭水化物： 96.1g  
たんぱく質： 15.6g  
脂質： 22.9g  
塩分： 1.9g  
ごはん(200g)も含む。

### [材料]4人分

・牛肉	200g	・カレールウ	70g
・塩こしょう	適量	(溶けやすいように刻んでおく)	
・人参	1本(100g)	・オリーブ油	大さじ1
・玉ねぎ	1個(200g)	・にんにく	1かけ
・じゃがいも	小3個(150g)	・水	500cc

### [作り方]

- ① 野菜は食べやすい大きさに切る。にんにくはみじん切りにする。
- ② **炊飯鍋**をセットし「火力」スイッチを入れオリーブ油とにんにくを入れて、温まったら牛肉を加えて塩こしょうをして肉が色づくまで炒める。(★ここでたまねぎも先に炒めておいてもいいです)
- ③ 一端スイッチを切り、野菜、水、カレールウを加える。
- ④ 軽く混ぜてフタを閉め、「炊飯」ボタンのスイッチを入れる。
- ⑤ 出来上がったら、軽く混ぜてごはんに盛り付ける。

監修：  ジーマックス株式会社 西園明日香(管理栄養士)

Memo