

2025 年 7 月号

【料理名】とうもろこしのドライカレー



【献立】

トマトの冷製スープ

パプリカのピクルス

【調理時間】 20 分

【カロリー】 565 kcal

【塩分】 2.4g

【主材料】（2 人分）

とうもろこし…… 1 本

牛肉（切り落とし）……200g

A 塩、粗びき黒こしょう……各少々

A カレー粉……小さじ 1

A おろしにんにく…… $\frac{1}{2}$ 片分

A おろししょうが…… $\frac{1}{2}$ かけ分

玉ねぎ…… $\frac{1}{2}$ 個

しめじ…… $\frac{1}{2}$ パック

B しょうゆ……大さじ $1\frac{1}{2}$

B トマトケチャップ……小さじ 1

B カレー粉……小さじ 2

温かいご飯……320g

バター…… 8 g

パセリ（みじん切り）……少々

【作り方】

1. とうもろこしは実をそぐ。玉ねぎはみじん切りにする。しめじはほぐす。
2. 牛肉は 1 cm 幅に切り、A をもみこむ。
3. フライパンに油小さじ 1 を熱し、玉ねぎを炒める。しんなりしたら②を加えて炒め、肉に火が通ったら、とうもろこしとしめじを加えて炒める。火が通ったら B を加え、よく炒め合わせる。
4. ご飯にバターを混ぜて器に盛り、パセリをふる。③をかける。

●レシピの表記について

* エネルギー・塩分はおよそ 1 人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。

- * 材料表に示した分量は、1 カップ＝ 200 ml、1 合＝ 180 ml、大さじ 1 ＝ 15 ml、小さじ 1 ＝ 5 mlです。
- * 電子レンジは 600W を使用しています。500 Wの場合は 1.2 倍、700W の場合は 0.8 倍の加熱時間が目安です。