

## ドライカレー

材料(子ども 4 人分)

ごはん…280 g

豚挽肉…60 g

人参…20 g (約 1/4 本)

玉葱…40 g (約 1/4 玉)

ピーマン…20 g (約 1 個)

粉末カレールウ…20 g (アンパンマンカレー)

①野菜はみじん切にする。

②豚肉を炒め、さらに野菜も加えて火を通し、ルウを加える。

③ごはんを②と混ぜ合わせる。