

トマトカレー

レシピのアレルゲン
 (特定原材料および準ずるもの)
 「大豆」

☆材料

(1人分 炊き出し袋：有)

※カレールーは使用する種類により
アレルゲン異なるため注意

タマネギ	20g	ミックスビーンズ	30g
にんじん	20g	トマト缶	100g
じゃがいも	20g	カレールー(1かけ)	20g
しめじ	15g		

☆作り方

- ① タマネギ、じゃがいも、にんじんを1cm大の角切りに、しめじは石づきを落としておく。
- ② 炊き出し袋に①で切った野菜、ミックスビーンズ、トマト缶、カレールーを入れる。
 ※多人数分を作る時はボウルにカレールー以外の材料を入れよく混ぜて、1人分ずつ炊き出し袋に取り分けてカレールーを入れる。
- ③ 炊き出し袋の空気を抜き固くしめて、沸騰した鍋に入れて30分湯煎する。

☆栄養価 (ご飯150g含む栄養価)

エネルギー	193 (427) kcal
たんぱく質	7.7 (11.5) g
脂質	10.1 (10.6) g
炭水化物	23.5 (79.2) g
食物繊維	8.2 (10.5) g
食塩相当量	2.1 (2.1) g



☆ポイント

- ・ カレーは幅広い世代で親しまれている味である。
- ・ 炊き出し袋を使用することで災害時に個別配膳できるため衛生的である。