



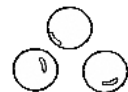
## かみかみキーマカレー

ざいりょう にんぶん  
 《材料 4人分》

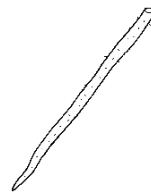
サラダ油 あぶら 大さじ1  
 豚ひき肉 ぶたにく 140g  
 大豆水煮 だいずみず 60g  
 にんじん 60g (1/3本)  
 ごぼう 60g (2/3本)  
 たまねぎ 160g (小1個)

カレー粉 3g  
 ケチャップ おお 大さじ2  
 ソース おお 大さじ1  
 コンソメ 1g  
 塩 しお 1.2g  
 こしょう しょうしょう 少々

だいず



ごぼう



つくかた  
 《作り方》

- ① にんじん、たまねぎはみじん切り、ごぼうは大きめのみじん切りにする。
- ② サラダ油を熱し、ひき肉を入れて炒め、塩・こしょうを入れる。
- ③ たまねぎを炒め、にんじん・ごぼうを入れる。
- ④ ③に火が入ったら、大豆と調味料を入れて炒める。

