



## かみかみキーマカレー

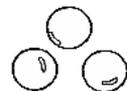
ざいりょう にんぶん  
 《材料 4人分》

サラダ油	大さじ1	カレー粉	3g
豚ひき肉	140g	ケチャップ	大さじ2
大豆水煮	60g	ソース	大さじ1
にんじん	60g (1/3本)	コンソメ	1g
ごぼう	60g (2/3本)	塩	1.2g
たまねぎ	160g (小1個)	こしょう	少々

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。

だいず



ごぼう

