



からだポカポカ 根菜ジンジャーカレー



材料 (1人分)

材量名	数量
合挽き肉	30g
玉ねぎ (みじん切り)	30g
れんこん (みじん切り)	40g
ごぼう (みじん切り)	20g
人参 (みじん切り)	20g
水	110ml
カレールウ	20g
しょうがみじん切り	15g
にんにくみじん切り	2g

作り方

- 【1】 食材はそれぞれの大きさに切ります。
(れんこん、ごぼうは水にさらしアク抜きし、水気を切っておきます。)
- 【2】 鍋にサラダ油を熱し、玉ねぎをしんなりするまで炒め合挽き肉、しょうがみじん切り、にんにくみじん切りを加えて炒めます。
- 【3】 肉に火が通ったら人参、れんこん、ごぼうを加えて炒め、分量の水を加えて約15分煮込み。
- 【4】 野菜に火が通ったら、いったん火を止めカレールウを加えて溶かし再び火にかけてトロミをつけます。