



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。