

じゃがいものカレー炒め

【材料 4人分】

| | |
|-------------|------|
| じゃがいも | 200g |
| 豚ひき肉 | 60g |
| 玉ねぎ | 90g |
| 人参 | 60g |
| 油・コンソメ・カレー粉 | 少々 |
| カレールウ | 12g |



【作り方】

- ① 野菜を乱切りにする。
- ② カレールウを細かく刻み、お湯（適量）を入れペースト状にしておく
- ③ フライパンに油をひき、豚肉・野菜の順で炒め、火が通ったら②のカレールウを入れる。
- ④ 最後にコンソメ・カレー粉で味を調節して完成。

Point

切った野菜はお皿にのせ、ラップをして電子レンジで少し柔らかくしておくと、短い時間で調理ができますよ。

ちょっとひと工夫

同じ食材で、調味料を砂糖・しょうゆ・ごま油に変更し、炒めると和風のきんぴらになります。少し炒りごまを入れるとさらにおいしくなりますよ。