



根菜カレー

食物繊維たっぷり♪

【材料 -大人 4 人分-】

・米	お好みで	・バター	20g
・豚ひき肉	200g	・カレー粉	小さじ 1
・れんこん（厚めのゆが切り）	1 個	・ホー乱缶（つぶしておく）	40g
・ごぼう（乱切り）	1/2 本	・洋風顆粒だし	小さじ 1
・にんじん（厚めのゆが切り）	小 1 本	・ケチャップ	大さじ 2
・玉ねぎ（厚めのスライス）	1 個	・中濃ソース	大さじ 1
・さつま芋（厚めのゆが切り）	1/2 本	・しょうゆ	大さじ 1
・にんにく（みじん切り）	1 かけ	・牛乳	大さじ 1
・しょうが（みじん切り）	1 かけ	・水溶き米粉（小麦粉でも可）	適量

【作り方】

- ① ご飯を炊く。
- ② 材料を切る。
- ③ 鍋にバターを入れて、弱火で加熱してバターを溶かす。
- ④ バターが溶けたらにんにく、しょうがを加え、香りがでたら豚ひき肉を入れて炒める。
- ⑤ れんこん、ごぼう、にんじん、玉ねぎを加えて炒め、カレー粉も加えて炒める。
- ⑥ 混ざったら、さつま芋を入れて更に炒める。
- ⑦ ホー乱缶を加えて混ぜ、水をひたひたに入れて煮込む。
- ⑧ 材料がやわらかくなったら、洋風顆粒だし、ケチャップ、中濃ソース、しょうゆを入れてさらに煮込む。
- ⑨ 牛乳を加える
- ⑩ 最後に水溶き米粉を加えてとろみをつける。

ルーを作らないカレーのレシピです。
ぜひ作ってみてください！

