



# 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 (厚めの切り)	1個	・ホールトト缶 (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 ホールトト缶を加えて混ぜ、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。

カレ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！

