

じゃがいものカレー煮

《材料 4人分》

- ・合いびき肉…………… 120g
- ・じゃがいも…………… 中3個
- ・たまねぎ…………… 中1個
- ・にんじん…………… 中1本
- ・さやいんげん…………… 4本
- ・おろししょうが…………… 少々
- ・おろしにんにく…………… 少々
- ・カレー粉…………… 小さじ1/2
- ・さとう…………… 小さじ2
- ・水…………… 200cc
- ・いため油…………… 適量
- ・塩…………… 少々
- ・こしょう…………… 少々

調味料

- ・だしの素…………… 小さじ1/5
- ・しょうゆ…………… 小さじ2
- ・みりん…………… 小さじ1

《作り方》

1. 調味料を合わせる。
2. じゃがいもは一口大に切り、たまねぎはくし形切り、にんじんは乱切り、さやいんげんは2cmに切る。
3. 鍋にいため油をひき、おろしにんにくとおろししょうがを入れいためる。香りがたち始めたら、合いびき肉とカレー粉を入れ、さらにいためる。
4. 肉の色が変わったら、たまねぎ、にんじん、じゃがいもを入れる。野菜に火が通ったら水とさとうを加え煮る。その後、1で合わせた調味料を入れさらに煮る。
5. さやいんげんを入れ、塩、こしょうで味をととのえる。

