

カレー風味肉じゃが



材料（2人分）

・じゃがいも	2個 (200g)	・砂糖	小さじ2(6g)
・にんじん	1/4本(50g)	・しょうゆ	大さじ1(18g)
・たまねぎ	1/2個(100g)	・片栗粉	小さじ1(3g)
・鶏ひき肉	120g	・カレー粉	小さじ1(2g)
・水	1½カップ(300cc)	・顆粒コンソメ	小さじ1/2(1.5g)



作り方

- ① じゃがいもは皮をむき一口大に切り、水にさらす。
にんじんは1cm幅の輪切り、たまねぎは1cm幅の薄切りにする。
- ② フライパンに油を入れて熱し、ひき肉を炒める。
- ③ ひき肉がそぼろ状になったら、①を加えて炒める。
- ④ 玉ねぎが半透明になったら水を加えて、沸騰したらアクを取る。
- ⑤ ★を加え、落し蓋をして弱火で15～20分煮る。
(じゃがいもとにんじんに箸がスッと通れば完成！)

ひとことメモ

- *定番の肉じゃがも、カレー粉を加えることで、香りがよく、ご飯にもパンにも合う1品に！
- *いんげん、ブロッコリー、オクラなどを加えると彩りも栄養価もさらにアップ！

栄養価（1人分）

エネルギー：232kcal
食物繊維：3.1g
食塩相当量：1.7g

